உ.

உடல்நல வாழ்வும் மூலிகை மருத்துவமும் உணவு வகைகளும்.

♣

"மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்"
— குறள்

♣

மனித சேவை வெளியீடு
16ம் பதிப்பு

விநாயகர் தருமநிதிய நிறுவனரின் மருத்துவத் தொகுப்புகள்

21.11.1996

♣

நிறுவனர்
விநாயகர் தரும நிதியம்
தெணியம்மன் வீதி,
புலோலி மேற்கு, பருத்தித்துறை.

பிரதிகள்: 3000 பக்கங்கள்: 160 முடிவு விலை: 39/-

Charitable way
Herbs Medicines and Diet
(FOOD ITEMS)
For good health and life



"Truth is God"

Medicine is not necessary for body (life)
If we praise and eat what we need

— Kural



For public (common) institutions
No: 16

Medicine Composed by Vinayagar Charity Finance Organization

21 . 11 . 96



Organizer
Vinayagar Charity Finance Organization
Thenni Amman Street,
Puloly West, Point Pedro





சமர்ப்பணம்



இம்மாநிலம் உருவாகி அதில் உயிரினங்கள் உருவாக தங்கள் சக்தியை எந்நேரமும் உதவிக்கொண்டிருக்கும் ஐந்து பூதங்களான காற்று தீ, நீர், நிலம், ஆகாயம் இவற்றிற்கும், எம்மை உருவாக்கிய தந்தை, தாய், சிறியதாய், குரு முதலானோருக்கும், நாம் வாழ உணவு அளித்துக்கொண்டிருக்கும் தாவர வர்க்கம் முதல் மனிதகுலம் வரையான சகல சீவராசிகட்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்தி இவர்கள் பாதார கமலங்கட்கு இந் நூலைச் சமர்ப்பணம் செய்வதில் பூரண ஆத்ம திருப்தி அடைகிறோம்.

புலோலி மேற்கு,
25-03-1997

நிறுவனர்,
விநாயகர் தரும நிதியம்



ட

பொருளடக்கம்



தமிழ் எழுத்துக்களை
சுருக்கி எழுதும் முறை



தமிழ் எழுத்துக்கள்ல் மொத்தம் 246 எழுத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றில் 4 குறியீடுகளை இட்டதன் மூலம் 120 எழுத்துக்களில் 246 எழுத்துக்களையும் எழுதும் முறையை முன்னோர்கள் உருவாக்கி யுள்ளார்கள். 4 குறியீட்டின் மூலம் 126 எழுத்துக்களை குறைக்கும் முறையை உருவாக்கியதனால் தான் 120 எழுத்துக்களில் 246 எழுத் துக்களையும் எழுதமுடிகின்றது. இதேபோலவே நாமும் ஐந்து குறி யீடுகளைச் சேர்ப்பதன்மூலம் தொண்ணூறு எழுத்துக்களைக் குறைத்து மிகுதியாய் உள்ள உயிர் எழுத்து 12 அகர உயிர்மெய் எழுத்து 18 முன் பிருந்த குறியீடு 4 உடன் ஐந்து குறியீடுகளைச் சேர்த்து குறியீடு 9ஆக மொத்தம் 39 எழுதும் முறைகளில் முழு எழுத்துக்களையும் எழுத (246) இலகுவாகின்றது. முன்னோர்கள் 4 குறியீட்டின் மூலம் 126 எழுத்துக்களைக் குறைத்து எழுதும் முறையை உருவாக்கியது போலவே அவர்கள் கடைப்பிடித்த ஒழுங்கின் பிரகாரம் 5 குறியீட்டை இடுவதன் மூலம் 90 உயிர்மெய் எழுத்துக்களைக் குறைத்து மிகுதி 30 எழுத்துக்களையும் குறியீடு 9 சேர 39 எழுதும் முறைகளில் தமிழில் உள்ள 246 எழுத்துக்களையும் மிக மிக இலகுவில் எழுத முடிகின்றது.

தமிழ் எழுத்து குறைப்பு சம்பந்தமாக ஒரு வெளியீட்டை ஒரு வருடகாலத்திற்கு முன்பு வெளியிட்டிருந்தோம். தமிழ்மொழி ஆர்வமுள்ள பெரியோர்கள் இப்பிரதியைப் பெற்று நன்கு ஆராய்ந்து தமிழ்மொழி முதன்மை மொழியாகவர ஆவன செய்யுமாறு அன் புடனும், பண்புடனும், பணிவுடனும் வேண்டுகிறோம்.

39 எழுத்துக்கள்

அ ஆ இ ஈ உ ஊ எ ஏ ஐ ஒ ஓ ஔ

க ங ச ஞ ட ண த ந ப ம ய ர ல வ ழ ள ற ன

· ா ி ீ ு ூ ெ ே ை

தெய்வத்தால் ஆகாதெனினும் முயற்சிதன்
மெய்வருந்த கூலி தரும்.

—குறள்—

நன்றி

நிறுவனர்

புலோலி மேற்கு,
3 - 4 - 97

முன்னுரை

பொருளாதாரத் தடையால் அல்லற்பட்டு ஆற்றொணாத் துன்பங்களுக்கு இலக்காகி போதிய மருத்துவ வசதிகள் இன்றி அவதியுறும் மக்களுக்கு இந்நூலைக் காணிக்கையாக்குகின்றோம். நோய்வராமல் பாதுகாத்து அதற்கான உணவு வகைகளையும் சுகா தாரத் தேவைகளையும் அனுசரித்து நடத்தலே சிறந்த மருத்துவ மாகும். சாதாரண நோய்களுக்கெல்லாம் மருத்துவ மனையை நாடி மணிக்கணக்கில் நிற்பது முறையாகாது.

மருத்துவ வசதி குறைந்த நெருக்கடி நிறைந்த இக்காலகட் டத்தில் நாம் வெளியீடு செய்து கொண்டிருக்கின்ற மருத்துவ நூல் களுக்கு பெரும் வரவேற்புக் கிடைத்துள்ளது. சுலபமான, பாதிப் பற்ற இவ் வைத்திய முறைகளினால் தாம் தாம் அடைந்து கொண்டி ருக்கின்ற பலாபலன்களை அநேகமானோர் நன்றி மேலீட்டுடன் எடுத்துத் தெரியப்படுத்துகின்றார்கள். முன்னர் வெளியீடு செய்த வைத்தியக் குறிப்பு நூல்களை மறுபதிப்பாக ஆறு முறை பதிப்புச் செய்தும் இவை கைவசம் குறைந்து விட்டன.

இக் கலியுகத்தில் மனிதர்களின் நடைமுறைப் பிறழ்வுகளினால் ஏற்படுகின்ற ஐந்துபூத விகிதாசார அணுத்தொகை ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக உலகத்தில் தோன்றியுள்ள புதுப்புது வகையான நோய் களுக்கெல்லாம் இலகுவான பின்விளைவு இல்லாத நற்பலன் அடை யக்கூடிய வைத்தியமுறை இந்நூலுக்கு மேலும் பெருமையைத் தேடிக் கொடுத்துள்ளது. பலதரப்பெற்ற நோய்களுக்கெல்லாம் நீங் களே வீட்டில் கைவைத்தியம் செய்து கொள்ளக்கூடிய முறையில் இந்நூலின் விபரங்கள் தொகுக்கப்பெற்றுள்ளன. நோய்கள் அணு காமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் பற்பல வழிமுறைகளை இந்நூல் எடுத்தியம்புகின்றன. இவ் வைத்திய முறைகள் கற்காலம் முதல் தற்காலம்வரை அநுபவபூர்வமாகக் கைக்கொண்டு நற்பலன் அடைந்தவைகளாகும்.

இன்று மக்கள் படும் வேதனைகளை ஆராயும் போது பல வித சிந்தனைகள் உருவாகின்றன. எந்த விடயத்தையும் எமது சுய முயற்சி மூலமே வெற்றிகொள்ள முனையவேண்டும். அடுத்தவ ரிடம் கையேந்தி அதன்மூலம் எமது குறிக்கோள்களை நிறைவு

செய்வதைக் கனவிலும் நினைக்கக்கூடாது. யப்பானை எடுத்துப் பாருங்கள் அவர்களது கடின உழைப்பையும், தாய்நாட்டுப் பற்றையும், மொழிப்பற்றையும் அறியுங்கள். செய்யும் தொழில் தான் தெய்வம் என்ற அவர்களின் தத்துவத்தை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

எதற்கெடுத்தாலும் விதி! விதி!! என்று வீண்கதை பேசுவதைத் தவிருங்கள். ஏன் நாம் உயர்வடைய முடியவில்லை என்று சிந்தியுங்கள். சிந்தனை விரிவடைந்தால் நாடு வளம்டையும். சிந்தனையும், செயற்பாடும் ஒருமனிதனை வளர்க்கின்றது – வளமாக்குகின்றது. எனவே அறநெறிச் சிந்தனைகளையும், அடுத்தவருக்குத் தொண்டு செய்யும் சேவை மனப்பான்மையையும் எம் நெஞ்சத்தில் துளிர்க்க விடுவோமேயானால் நாமும் உயர்வடைவோம். நாடும் உயரும். இக்கட்டான இக்காலத்தில் மேற்குறித்த சிந்தனையினூடாக அனைவரும் விழிப்படையவேண்டும்.

தாய்மொழிச் சிந்தனைகளே மனித மேம்பாட்டுக்கு ஊன்றுகோலாகும். தமிழ் மொழியிலுள்ள புதையல்கள் போல் வேறு எந்த மொழியிலும் இல்லை. இவைகளைக்கற்று தொழிற்துறைகளை மேம்படுத்த நாம் முயலவேண்டும். தொழில் மற்றும் உழைப்பு மூலம் மனிதன் கிரகிக்கும் ஆற்றலை வளர்த்து நேரத்தைப் பொன்னென மதித்து அறநெறிச் செயற்பாட்டால் ஞான வழிமுறைகளை உணர்ந்து மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும். இதனூடாக உண்மையான, நேர்மையுள்ள ஒரு சக்தி மிக்க ஒரு சமுதாயத்தை நாம் தோற்றுவிக்கலாம்.

மேற்குலகை மாதிரிப்படுத்தும் பொருத்தமற்ற கலாசாரம் எமது பண்பாடுகளைச் சிதைத்து வருகின்றது. நாகரீகம் என்ற பெயரில் எம் இனத் தனித்தத்துவங்களையும், மொழி மதப்பாரம்பரியங்களையும் களையும் நிலை இன்று ஏற்பட்டுள்ளது. இதனாலேயே பல பிரச்சனைகள் எழுந்துள்ளன. இவற்றைச் சீர்திருத்த சமுதாய வாழ்வின் பயிற்சிக் களமாகவுள்ள பாடசாலைகளில் இருந்தே நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும். எமது சூழலில் உள்ள பௌதீக வளங்களை அறிந்து அவற்றிலிருந்து புதிய உற்பத்திகளை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்கும், தொழில் கல்விக்கும் பாடசாலைகள் வழி காட்ட வேண்டும். சொல்வது இலகு செய்வது கடினம். எனவே நாம் செயலுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவேண்டும்.

மக்களின் துயர் துடைத்து வளமான வாழ்வை அமைக்கும் நோக்குடன் இந்நூலில் உணவு வகைகளும் அவற்றின் சக்தி கலோரி பிரமாணங்களையும் இணைத்துள்ளோம். எனவே உடல்நல வாழ்விற்கும் அதன்மூலம் நல்லெண்ணம் உருவாகவும் போசாக்கான உணவும் ஒரு காரணமாகும். எவ்வளவு வைத்திய வசதி செய்து கொடுத்தாலும் போசாக்கான உணவு இல்லாவிட்டால் உடலைத் தேற்றிக்கொள்ள முடியாது. ''சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்'' சுவர்போன்ற எமது உடலைச் செம்மையாக – வன்மையாக அமைப்பதற்கு மருந்துடன் போசாக்கான உணவும் சமபங்கு வகிக்கின்றது.

நாட்டுச் சூழ்நிலை காரணமாக எமது தொழில் வளங்கள் பாதிப்படைந்த காரணத்தால் எம்மால் வெளியிடப்பட்டுவந்த வெளியீடுகள் கடந்த ஒன்றரை வருடங்களாக வெளியிட முடியாமல் போய்விட்டது. பல இடங்களிலும் இருந்து மருத்துவ வெளியீடுகளைக் கேட்டு பலர் எழுதியதோடு இல்லாமல் நேரிலும் வந்து தேவையின் முக்கியம் கொடுத்தமையினாலும் பலசிரமங்களுக்கு மத்தியிலும் இம் மருத்துவ வெளியீட்டை வெளியிட முனைந்தோம். இம் மருத்துவ வெளியீட்டுத் தொகுப்பிற்கு மிகக்குறைந்த செலவின் ஒருபகுதி விலையை நிர்ணயித்துள்ளோம்: நீங்கள் வழங்கும் இத் தொகையும் நீங்கள் காட்டும் ஆதரவும் மென்மேலும் இவ் வெளியீட்டை எம்மால் தொடர்ந்து வெளியிட்டு உங்களுக்கு வழங்க பெரும் துணையாக விளங்கும் என எண்ணுகின்றோம். இதுவரை காலமும் எம்மால் வெளியிடப்பெற்றுவந்த பல மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வெளியீடுகளின் தொகுப்புக்கள் அனைத்தும் ஒன்றிணைத்து அதிக விடயங்களை உள்ளடக்கி இவ் வெளியீட்டை வழங்குகின்றோம். இவை சம்பந்தமான உங்கள் கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதியனுப்புங்கள். உங்கள் விருப்பங்கள் தான் எங்கள் விருப்பங்கள் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம் சமூகசேவையே எங்கள் பணி.

எனவே இந்நூலில் தொகுத்துள்ள அத்தனை விடயங்களும் உங்கள் வாழ்விற்கு வளம் சேர்க்கும் முக்கிய விடயங்களாகும். இந்நூலால் பயன்பெறும் மக்களது நல்லாசிகளும், உண்மைப் பொருளான சூரியபகவானது ஒளிக்கதிர்களும். மூலப்பிரதிகளை உருவாக்கியோர்களுக்கு ஆன்ம நலம் பெற உதவுவதாகுக. இவர்களது அறப்பணிச் சேவைக்கு இறைசக்தி உரியதாகுக.

புலோலிமேற்கு
25-03-1997

— நிறுவனர்

உ

விநாயகர் தரும நிதியம்

புலோலி மேற்கு பருத்தித்துறை

கணக்கு விபரங்கள்

1-04-90 முதல் 31-3-91 வரை		382999 —
1-04-91 ,, 31-3-92 வரை		1086436 —
1-04-92 ,, 31-3-93 வரை		1194961 —
1-04-93 ,, 31-3-94 வரை		473286 —
1-04-94 ,, 31-3-95 வரை		305361 —

1-04-95 முதல் 31-3-96 வரை

ஊனம் உற்றோர் முதியோர் உதவி	45165 —
நூல்வெளியீடுகள்	171303 —
4 ச.ச நிலையங்களுக்கு வழங்கிய வருடாந்த நன்கொடை	8400 —
பொது நிறுவனங்களுக்கு வழங்கிய வருடாந்த நன்கொடை	33481 —
ச.ச நிலையங்களுக்கு பத்திரிகை நன்கொடை	3680 —
நாவலர் ச.ச நிலையத்திற்கு அரிசி விற்பனை மூலம் வழங்கிய கமிசன் நன்கொடை	10150 —
(3-4-96) ல் இலவசமாக வழங்கிய அரிசி விநியோகம்	37000 —
வைத்திய நன்கொடை சித்தமருத்துவம்	46900 —
வதிரி பரமானந்த ஆச்சிரம வருடாந்த நன்கொடை	14700 —
	370779

மூன்று இலட்சத்து எழுபதினாயிரதது எழுநூற்றி எழுபத்தொன்பது ரூபா மட்டும்.

உ

நூல் வெளியீடு விபரங்கள்

அறத்தமிழ் ஞானம் 1933 பிரதி 95 - மாசி + வைகாசி	16140 —
அறிவியல் சிந்தனை அலைகள் 1600 பிரதி	20220 —
விஷகடி மூலிகை மருத்துவம் 1600 பிரதி	15960 —
தத்துவஞானம் 1213 பிரதி	46800 —
அறத்தமிழ் ஞானம் மருத்துவ சிறப்பு 95 மார்கழி இதழ் 12130 பிரதி	25473 —
அறிவியல் சிந்தனை அலை முதலாம் பதிப்பு 2347 பிரதி	26990 —
ஆன்மா உருவாகும் விதம் 1330 பிரதியும் உறுப்பு எழுத்துக் கொப்பி 3139 பிரதியும்	19720 —
	171303 —

உ

நன்றிக்கு உரியவர்கள்

இந்நூலைத் தொகுப்பதற்கு உரிய வைத்திய நூலை அச்சிட்டு வெளியிட்ட வைத்திய வித்வன்மணி சி. கண்ணுச்சாமிப்பிள்ளை அவர்களுக்கும் சென்னை மயிலாப்பூர் திரு. சம்பந்தம் அவர்களுக்கும், டாக்டர் சி. கே. மாணிக்கவாசகர் அவர்களுக்கும், மேலும் உணவின் பயன்களை எழுதித்தந்த அன்னை மருந்தக உரிமையாளர் (பருத்தித்துறை) அவர்களுக்கும், விஷகடி வைத்திய தொகுப்புக்களை எழுதித்தந்த வைத்திய கலாநிதி சி. சி. வேலும்மயிலும் (அல்வாய்) அவர்களுக்கும், இந்நூலை வெளியிட உதவிபுரிந்த தருமநிதிய செயலாளர் வ. ச. செல்வராசா அவர்களுக்கும், தரும சாதனத்தை வெளியிட பூரண ஒத்துழைப்பு வழங்கிய (சட்டத்தரணி) திரு. ச. ரவீந்திரன் (தும்பளை) அவர்களுக்கும் நன்றிகூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம் இவர்கள் அனைவருக்கும் இந்நூலால் பயன்பெறும் மக்களது நல்லாசிகளும் இறைசக்திகளும் உரியதாகுக.

புலோலி மேற்கு,
25-3-1997

— நிறுவனர்

16-3-1997 உதயன் பத்திரிகையின் ஆசிரிய தலையங்கத்தில் சிலபகுதிகள் :-

யாது காரணம்?

தமிழர்கள் இன்றைய அவலங்களையும், துன்பங்களையும், கஷ்டங்களையும் அனுபவிக்கக் காரணம் என்ன? நிம்மதியாகச் சுதந்திரமாக வாழமுடியாமல் அனலிடைப்பட்ட புழுப்போலத் துடித்துக் கொண்டு இருப்பது எதனால்? இந்தத்துன்ப துயரங்கள் எப்போது எமது இனத்தைவிட்டு நீங்கப்போகின்றன?

அந்நியர் ஆட்சிக் காலத்தில் தமிழர்கள் தாம் உயர் நிலையில் வைக்கப்பட்டார்கள் என்பதற்காக அதனை அனுபவித்து, மேலதிகாரம் செய்யத் துணிந்த வினையின் விளைச்சலா இது?

பிராரத்துவ வினையின் ஒட்டு மொத்த வடிவம் தான் இன்றைய அனர்த்தங்கள், அவலங்களின் பிறப்பிடமா? தமிழர்கள் தங்களுக்குள் தங்களையே அடிமைப்படுத்தி, கொடுமைப்படுத்தி புறக்கணித்துக் கொட்ட மடித்ததன் பாவம் தான் இன்றைய நீங்கா இன்னல்களுக்கு மூலவேரா?

சமய நெறிகளையும், மனுதர்மங்களையும், ஒழுக்கத்தின் விழுப்பத்தையும் மறந்து தலை தெறிக்க வாழ்ந்து வந்ததன் பிரதி பலன்களோ இவை? எங்களுக்கும் மேலாக ஒருவன் - இறைவன் - இருக்கின்றான் என்ற ஆன்மீக நாட்டம் தேய்ந்து போனதால் இப்படி ஒரு நிலையா? பாரம்பரிய சமயநெறிகளையும், தர்மசீலங்களையும், நன்னெறிகளையும் ஒதுக்கி விட்டு புதிய விதமாக வாழத் தொடங்கியதன் அறுவடைகளா இவை?

தன்னைத்தானே திருத்திக் கொள்ள முயல்பவன் தான் முழு மனிதன். தமிழர்களோ மனித வாழ்க்கையின் எல்லா அங்கங்களிலும் துறைகளிலும் திருந்த வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். இன்றைய இன்னல் மிகுந்த வேளையிலும் ஆடம்பர வாழ்க்கையைத் துறப்பதற்குப் பலருக்கு மனம் திருந்துவதாக இல்லை. அதர்மங்களை அகற்றி வாழ வேண்டும் என்று செயலில் விரும்புவோர் இல்லை.

பணத்தின் மீதுள்ள பேராசையை விரட்ட முன்னிற்போர் மிகச் சிலரே. அடுத்தவன் துன்பத்தில் இன்பம் காணுதல், காட்டிக் கொடுத்தல், சுயநலம், அறநெறிகளை மறந்து போனமை, சமூக நீதிகளை சுருட்டி வீசியமை, சகோதரனுக்கும் உதவிடாத கஞ்சத்தனம், அடுத்தவனை வஞ்சிக்கும் மனப்போக்கு இப்படி எத்தனையோ அதர்மங்களைக் களைய வேண்டும். அதர்மங்கள் மேலோங்க அவற்றின் பாரத்தால் சமூகம் கோணிவிடும். கோணிய சமூகம் அவலப்படுவது தவிர்க்க முடியாதது.

நன்றி: உதயன் 16-3-1997

உ

S. இரவீந்திரன்
சட்டத்தரணி & நொத்தாரிஸ்
தும்பளை றோட், பருத்தித்துறை.

முற்பதிவு
பரு A 381 / 185 / 189

தன்மை: தருமசாதனமும்
தருமகர்த்தாக்கள் நியமனமும்

காணி: அசைவற்ற ஆதனம் - 1
அசைவுள்ள ஆதனம் - 7

ரூபா:

இல: 84 / 2 / 7 / 90

இத்தாற் சகலருமறிக. அல்வாய் வடக்கு வியாபாரிமூலையை வசிப்பிடமாகக் கொண்டவரும் புலோலி மேற்கு தெணியம்மன் வீதியில் அமைந்துள்ள விநாயகர் அரிசி ஆலையின் உரிமையாளருமான ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை ஆகிய நான் வெளியரங்கப்படுத்துவதாவது

புலோலி மேற்கு தெணியம்மன் வீதியில் அமைந்துள்ள இதன் பின்னால் காணும் அட்டவணையில் விபரிக்கப்பெற்றதுமான ஆதனத்தில் அமைந்திருப்பதுமான விநாயகர் அரிசி ஆலை என்னால் ஆரம்பிக்கப்பெற்று கடந்த பலவருடங்களாக இயங்கி வருகிறதென்றும் குறித்த அரிசி ஆலையின் தொழிற்பாட்டில் இருந்து கிடைக்கப்பெறும் வருமானத்தை ''விநாயகர் தரும நிதியம்'' என்ற பெயரில் வைப்பிட்டு அந் நிதியைக் கொண்டு இப்பகுதி மக்களின் கல்வி, கலை, கலாச்சாரம் போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் அரிய தமிழ் நூல்களை வெளியிடுவதற்கும் வசதிகுறைந்த சிறுவர், முதியோர், ஊனமுற்றோர்களுக்கான உதவிகளையும் இதுகால வரையும் செய்து வந்தேன் ஆகையாலும் இனிமேலும் இப்பணி தொடர்ந்து நடைபெறவேண்டும் என்று நான் விரும்புவதாலும்

இத்தால் சகலருமறியவேண்டியது மேற்சொல்லிய ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை ஆகிய நான் மேற்சொல்லிய விபரங்கள் காரணமாகவும் 1986ம் ஆண்டு ஐப்பசிமாதம் வரையும் எனது குடும்பத்திலுள்ள சகலருக்கும் அல்வாய் மேற்கு கனகசபை சுந்தரலிங்கம் முகதாவிலும் அல்வாய் வடக்கு ஆழ்வாப்பிள்ளை கந்தையா பொன்னம்பலம், புலோலி மேற்கு விநாசித்தம்பி கணேச நாதன் ஆகியவர்கள் முகதாவிலும் காணி, நகை, பணம் சகலதும் கையளித்தபின் அவர்கள் செய்நன்றி மறந்து நடந்து கொண்டதால் வாழ்வின் அநித்தியத்தையும் மரணத்தின் நிச்சயத்தையும் உணர்ந்து நான் தேகபெலத்துடனும் பூரண அறிவுடனும் இருக்கையிலேயே எனக்குச் சொந்தமான 'விநாயகர் அரிசி ஆலை' அமைந்திருக்கும் இதன் பின்னாற் காணும் அட்டவணையில் விபரிக்கப்பெற்றதுமான ஆதனத்தையும் அதில் அடங்கிய கட்டிடங்களையும் அதில் இருக்கும் சகல அசைவுள்ள ஆதனங்களாகிய யந்திரங்கள் மற்றும் இவற்றின் துணையந்திரங்கள் யாவற்றையும் தருமசாதனம் செய்து விநாயகர் அரிசி ஆலையின் ஸ்தாபகரும், நிர்வாகப் பொறுப்பதிகாரியும். ஆயுட்காலத் தலைவருமான ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை ஆகிய நான் ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை ஆகிய என்னையும் எனது நம்பிக்கைக்கும் விசுவாசத்திற்கும் உரியவர்களான புலோலி மேற்கு வல்லிபுரம் குமாரசாமி கணபதிப்பிள்ளையையும் புலோலிமேற்கு கந்தப்பு தங்கராசாவையும் புலோலிமேற்கு வல்லிபுரம் சதாசிவம் செல்வராசாவையும் புலோலி மேற்கு அம்பலவாணர் துரைசிங்கத்தையும் இன்னும் மேற்குறித்த அரிசி ஆலையை நிறுவிய காலம் முதல் இன்றுவரை இத்தாபனம் வளர தமது உடலுழைப்பை நல்கியவர்களான அல்வாய் வடக்கு சுப்பிரமணியம் வேதாரணியத்தையும் கரவெட்டி கிழக்கு கோபாலு மனைவியும் மாணிக்கம் மகளுமான கண்மணியையும் தருமகர்த்தாக்களாகவும் கொண்ட தருமகர்த்தாச் சபையிடம் ஒப்படைத்துவிட விரும்புவதாலும்;

இத்தாற் சகலருமறிய வேண்டியது குறித்த ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை ஆகிய நான் மேற்குறித்த விசயங்கள் காரணமாக இதன் பின்னால் காணும் அட்டவணையில் விபரிக்கப்பெறும் எனது ''விநாயகர் அரிசி ஆலை'' அமைந்திருக்கும் ஆதனத்தையும் அதில் உள்ள கட்டிடங்களையும் அசைவுள்ள ஆதனங்களாகிய யந்திரங்கள் மற்றும் அவற்றின் துணையந்திரங்கள், உபகரணங்கள், தளபாடங்கள் யாவற்றையும் இத்தால் தருமசாதனம் செய்து மேற்குறித்த தருமகர்த்தாச் சபையிடம் ஒப்படைத்து விடுகிறேன்,

மேற்குறித்த தருமகர்த்தாச்சபை பின்வரும் நிபந்தனைகளுக்கும் விதிகளுக்கும் அமைய நடந்துவரவேண்டும் என்பதுடன் குறித்த நம்பிக்கைச் சொத்தின் மூலதனமான 'விநாயகர் அரிசி ஆலை' யை நன்கு பேணிக்காத்து என்னால் இதுகாலவரையும் இப்பொழுதும் செய்துவரும் இதில் சொல்லப்பெற்ற நற்கருமங்களையும், தருமங்களையும் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும் என்றும் அப்படி எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளினால் குறித்த நற்கருமங்களையும் தருமங்களையும் தொடர்ந்து செய்யமுடியாத ஒரு நிலை ஏற்படின் குறித்த விநாயகர் அரிசி ஆலையின் அசைவுள்ள அசைவற்ற ஆதனங்களில் இச்சபை இயங்குவதற்குத் தேவையான நிலங்கள், கட்டிடங்கள், தளபாடங்களை நீக்கி மிகுதி முழுவதையும் பகிரங்கமாக விற்று அதனால் கிடைக்கப்பெறும் பணத்தை வங்கியில் சேமிப்புக் கணக்கில் இட்டு அதன்மூலம் கிடைககப்பெறும் வருமானத்தை மட்டும் கொண்டு குறித்த நற்கருமங்களையும், தருமங்களையும் தொடர்ந்து குறித்தசபை செய்துவரவேண்டும் என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

மேலும் இச் சாதனத்தால் நியமிக்கப்பெற்ற தருமகர்த்தாக்களும் இனிமேல் நியமிக்கப் பெறுபவர்களும் சீவியகாலம் வரைக்கும் தருமகர்த்தாக்களாக இருக்கும் உரிமை உடையவர்கள் என்றும் இத் தருமகர்த்தாக்கள் தனித்தனி செயற்படாது ஒன்று சேர்ந்து செயற்படுவதற்காக அவர்கள் தங்கள் முதல் கூட்டத்தில் ''விநாயகர் தருமநிதியம்'' என்னும் பெயருடன் தங்களையே ஒரு சபையாக நிறுவி அச்சபையின் பொறுப்பில் இத்தருமம் நடைமுறைப்படுத்தப் பெறல் வேண்டும் என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

இன்னும் குறித்த தருமகர்த்தாக்கள் சபையின் முதற் கூட்டத்தில் சபை முறையாக இயங்குவதற்குத் தேவையான ஒரு உப தலைவர், ஒரு செயலாளர், பொருளாளர். ஒரு நிர்வாக அதிகாரி ஆகிய உத்தியோகத்தர்களை தங்களுள் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும் என்றும் இவர்களைக் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றும் உரிமை தருமகர்த்தாக்கள் சபைக்கு உண்டென்றும் இத் தருமகர்த்தாக்கள் சபை

யின் ஆயுட்காலத் தலைவராக ஆழ்வாப்பிள்ளை சிவக்கொழுந்து முருகுப்பிள்ளை இருந்து வருவார் என்றும் சபையின் தீர்மானங்கள் பற்றிய இறுதி முடிவெடுக்கும் உரிமை அவருக்கே இருந்து வரும் என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

இன்னும் தருமகர்த்தாக்கள் எவரேனும் சபையின் தீர்மானங்கள் எதற்கேனும் முரண்பாடாக நடந்தால் அல்லது ஏதும் நீதிமன்ற குற்றவியல் வழக்கில் தண்டிக்கப்பெற்றால் அத்தருமகர்த்தாவை அவரது பதவியில் இருந்து தருமகர்த்தாக்கள் சபை நீக்கிவிடலாம் என்றும்

ஒரு தருமகர்த்தா பதவியில் இருந்து விலக விரும்பி எழுத்துமூலம் உத்தரவு கோரினால் அவர் பதவியில் இருந்து விலக சபை உத்தரவு கொடுக்கலாம் என்றும்

ஒரு தருமகர்த்தா முறையாகக் கூட்டப்பெற்ற சபைக்கூட்டங்களுக்கு ஆறுதடவை தொடர்ந்து சமுகமளிக்கத் தவறினால் எஞ்சிய தருமகர்த்தாக்கள் தீர்மானம் எடுத்து அவரைப் பதவியில் இருந்து நீக்கலாம் என்றும் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

மேலே கூறியவாறு சபையில் எழும் வெற்றிடங்களுக்கு எஞ்சியிருக்கும் தருமகர்த்தாக்கள் இத்தருமத்தில் ஈடுபாடுள்ளவர்களுள் தகுதியானவர்களை தெரிந்து எடுத்து நியமிக்க வேண்டும் என்றும்

இன்னும் தருமகர்த்தாக்கள் சபையின் உத்தியோகத்தர் தெரிவு தவிர்ந்த மற்றைய தீர்மானங்கள் யாவும் கூட்டத்தில் சமுகமாயிருக்கும் ஐந்துக்கு குறையாத அங்கத்தவர்களின் அங்கிகாரத்துடனேயே நிறைவேற்றப்பெறல் வேண்டும் என்றும் அத்தீர்மானங்களுக்கு தருமகர்த்தாக்கள் அனைவரும் கட்டுப்பெற்றவராவர் என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

இன்னும் இத்தருமத்தின் வரவு - செலவுக் கணக்குகள் ஒவ்வொரு வருட முடிவிலும் தருமகர்த்தாக்கள் சபையினால் நியமிக்கப்பெற்ற ஒருவரால் பரிசோதிக்கப்பெற்று வருடாந்தக் கூட்டத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பெற்று ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றும்

தருமகர்த்தாக்கள் சபை தமக்குள்ள கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் செவ்வனே நிறைவேற்றத் தேவையான நடைமுறை விதிகளை தாங்களே ஆக்கிக்கொண்டு அவ்விதிகளுக்கமைய இத்தருமத்தை நிர்வகிக்கவேண்டும் என்றும்

மேலும் இச் சபையின் பேரில் நடத்தவேண்டிய எவ்வித வழக்குகளையும் இச்சபையின் சட்ட ஆலோசகரின் அனுமதியுடன் செய்யவேண்டும் என்றும்

அதனால் ஏற்படும் செலவுகள் முழுவதையும் இச்சபையே பொறுப்பேற்றுச் செய்யவேண்டும் என்றும்

எனது சீவியகாலத்தின்பின் எனது இடத்திற்கு தருமகர்த்தாக்கள்சபை உறுப்பினர்கள் தங்களுக்குள் ஒருவரையே தலைவராகத் தெரிவுசெய்யவேண்டும் என்றும்

எனது மரணத்தின்பின் எனது உடல் யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக மருத்துவபீடத்திற்கு இச் சபையின் செலவில் ஒப்படைக்கப் பெறல் வேண்டும் என்றும்

இறுதிக் கிரியைகளில் எனது குடும்பத்தார் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

இவ்வாலையும் கட்டிடமும் 120000/ - ரூபாவிற்கு ஈட்டுக் கடனாக இருக்கிறதென்றும் இக் கடனை வியாபார முதலீட்டிலிருந்து எடுத்துத் தீர்க்கவேண்டும் என்றும் இத்தால் வெளிப்படுத்துகிறேன்.

ஆதன இடாப்பு

அ) **அசைவற்ற ஆதனம்**

வடமாகாணம் யாழ்ப்பாணம் டிஸ்திறிக் வடமராட்சிப் பகுதி பருத்தித்துறைக் கோவிற் பற்று புலோலி மேற்கு மழவராயர் குறிச்சியிறை நெடுங்குளவெளித்தெணி நி. பர 10 குளி. 9½ அடங்கலும்

ஆ) **அசைவுள்ள ஆதனம்**

அரிசிகுற்றும் இயந்திரமும் அதனோடு சேர்ந்த சகல இயந்திர தளபாடங்களும்.

ச. இரவீந்திரன்
பிரசித்த நொத்தாரிஸ்

மாற்றம் செய்யப்பெற்ற விபரங்கள்

1) 3 – 6 – 96 ல் பின்வருமாறு உடல்தானம் மாற்றம் செய்யப் பெற்றது.

இறப்பின் பின்னர் இரு கண்களும் கண்பார்வையற்ற இரு வருக்கு தானம் செய்யப்பட்டதும், எனது உடல் கடல்வாழ் உயி ரினங்களுக்கு உணவாகக் கிடைப்பதற்கான நோக்கம் நிறைவேறும் வகையில் எனது உடல் கடலில் சேர்க்கப் பெறல் வேண்டும்

2) குறிப்பு: 19 – 9 – 90ல் ஈட்டுக் கடனாக இருந்த முதலும் வட்டியும் செலுத்தப்பட்டு ஈடு மீளப்பெற்றுள்ளது.

3) 3 – 3 – 1993 ல் வடமாகாணம், யாழ்ப்பாணம், வடம ராட்சி, கட்டைவேலி, அல்வாய், நீலக்குட்டியார் குறிச்சி, தூக்கிக் கட்டியில் நிலப்பரப்பு 2, குளி 7 கொண்ட காணி, கல்வீடும் இதில் அமைந்துள்ள அச்சக தளபாடங்களும் கொள்வனவு செய் யப்பெற்றுள்ளன.

4) முன்கூறப்பெற்ற நிறுவன உறுப்பினர்களான திரு வ.கு. கணபதிப் பிள்ளை, திரு அ. துரைசிங்கம், திரு க. தங்கராசா, திருமதி கோ. கண்மணி ஆகியோர் சுயவிருப்பத்தின்பேரில் விலகிக்கொள்ள இவ்வெற்றிடத்திற்கு திரு செ. இராமலிங்கம், திரு பா. குமரகுரு திரு கி. திருநாவுக்கரசு, திரு சி. வ. ஆறுமுகசாமி ஆகியோர் நியமிக்கப்பெற்றுள்ளனர்.



உ
சிவமயம்

ஆரோக்கிய வாழ்வும் அதற்குரிய மூலிகை மருந்துகளும்

இந்திய விஞ்ஞானிகள் மனிதனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐந்து அறிவுகளுக்கொப்ப இவ்வுலகமும் நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்னும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆன தெனக் கண்டனர். நிலம் திடபதார்த்தமாய் உள்ளதால் எத்திக்கி லும் பரவுவதில்லை. நீர் திரவ பதார்த்தமாதலால் தன்னை உட் கொண்டுள்ளவற்றின் வடிவை ஏற்கும் தன்மையுடையது. தீ மூன்று திக்கிலும் பரவும் தன்மையுடையதால் நீரிலும் கூடுதலாக பரவும் தன்மையுடையது. வாயு முன்கூறிய மூன்று பூதங்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக பரவும் தன்மையுடையது. ஆகாயம் எல்லாப் பூதங்களை விட அதிகமாக பரவும் தன்மையுள்ளது.

பஞ்சபூதங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்து பூதங்களும் பல்வேறு அளவுகளில் அமைந்துள்ளன. மேற்படி கூட்டுறவில் ஒன்று அல்லது மற்றொன்றின் மிகுதியால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள் பல்வேறு வடிவங்களைப் பெற்றுள்ளன. மருத்துவ உபயோகத்துக்காக இவ் வைந்து பூதங்களும் மூன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. 'வாதம்' வாயுவோடு ஆகாயத்தையும் மற்றைய பூதங்களைச் சிறு அளவிலும் பெற்றுள்ளது. 'பித்தம்' அதிக தீயுடன் குறைந்த நீரையும் மற்றைய பூதங்களின் சிறு அளவையும் பெற்றுள்ளது. 'கபம்' அதிக நீருடன் குறைந்த நிலத்தையும் மற்றைய பூதங்களின் சிறு அளவையும் பெற் றுள்ளது.

நிலத்தால் வாசனையும், நீரால் ருசியும், தீயால் நிறமும், காற்றால் ஸ்பரிசமும், ஆகாயத்தால் சப்தமுமுண்டாம். சுவை அறு வகைப்படும். இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்பன.

இவற்றில் இனிப்பு 6 வீத பலத்தையும், புளிப்பு 5 வீத பலத் தையும், கசப்பு 4 வீத பலத்தையும், உவர்ப்பு 3 வீத பலத்தையும், துவர்ப்பு 2 வீத பலத்தையும், கார்ப்பு 1 வீத பலத்தையும் கொடுக் கக் கூடியன.

வாதத்தை இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு பதார்த்தங்களும், பித் தத்தை இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு பதார்த்தங்களும், கபத்தை கார்ப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு பதார்த்தங்களும் அடக்கக் கூடியனவாகும்

ஆனால் எதிரான சுவையுள்ள பதார்த்தங்கள் அவைகளை விருத்தி செய்யக்கூடியன. இப்பதார்த்தங்கள் மீண்டும் உஷ்ணம், குளிர்ச்சி என இருவகைக் குணங்களையுடையன என பிரிக்கப்படும்.

இவ்வறுசுவைகளையுடைய உணவை நாம் சாப்பிட்டால் அது வாய், இரைப்பை, குடல்களில் சீரணமாகி தசையணுக்களில் கலந்து எறியப்படுகின்றன. வாய் முதற்கொண்டு உணவிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் இம்மூன்றும் சரீரத்திலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளோடு சேர்ந்து சரீரத்தில் ஒருவித இரசாயன மாறுதலடைந்து அதன் மூலமாக உண்ட உணவானது சத்து, தசை, அசத்தாக மாறுதலடைகின்றது.

இம்மாறுதல்களின் பயனாக ‘இனிப்பு’ வாயிலும் இரப்பையிலும், ‘புளிப்பு’ இரப்பையிலும் சிறுகுடலின் மேற்பாகத்திலும், ‘கார்ப்பு’ குடலின் கீழ்ப்பாகங்களிலும் வேலை செய்கின்றன. இவைகளில் இனிப்பு குளிர்ச்சியான செய்கைகளையும் மற்றவை சிறிது சூடான செய்கைகளையும் உடையன.

இவ்வாறு உணவு அல்லது மருந்துச் சரக்கு மேற்கூறப்பட்ட விதிக்குப் புறம்பாக அவைகளுக்கு உரித்தான வேறு நேராய குணத்தையும் பெற்றிருக்கலாம். உதாரணமாகக் கடுக்காய் கரிப்பு நீங்கலாக மற்ற 5 சுவைகளை ஏறத்தாழக் கொண்டுள்ளது. நெல்லிக்காயும் ஏறத்தாழ கடுக்காயைப் போல் எல்லாச் சுவைகளையும் பெற்றுள்ளது. கடுக்காய் அதிக துவர்ப்புடையது. நெல்லிக்காய் அதிக புளிப்புச் சுவையுள்ளது. கடுக்காய் சிறிது சூடு செய்யும். நெல்லிக்காய் குளிர்ச்சி செய்யும். கடுக்காய் பேதியை உண்டாக்கும். நெல்லிக்காய் சிறுநீரைப் பெருக்கி பேதியைக் கட்டும். இவை இரண்டும் திரிதோசங்களைக் கண்டிக்கக் கூடியன. அதாவது முறை தவறிய தாதுக்களைத் தத்தம் நிலையில் கொண்டுவரும். இவ்வாறு உணவுப் பொருள்கள், மருந்துச் சரக்குகள் ஆகியவற்றின் குணங்களை நோயுள்ள நோயில்லாத காலங்களிலும் மனிதர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாகும்படி நன்கு ஆராய்ந்து வகுத்துள்ளனர்.

வாதம் என்பதே வாயு. வாயு என்பது உயிரைக் குறிப்பதாகும். உதாரணமாக ஒரு மோட்டார் வண்டியின் இயந்திரத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் முக்கிய மூன்று அமைப்புகள் இருப்பதைக் காணலாம். பொறி ஏற்படும் அமைப்பு மனித உடலின் நரம்பு அமைப்பை ஒத்ததாகும். அப்பொறியை உண்டாக்கும் சக்தி வாதத்துக்கு ஒப்பாகும். அது மின்சாரத்தைப் போன்ற காணமுடியாத சக்தியாகும். ஆயினும் அது மின்சாரமல்ல. அதுதான் உயிர்.

பிராணன் இதுவே வாதம் அல்லது வாயு எனப்படுவது ஓரணுப் பொருளில் அது அணுச்சக்தியாக விளங்குகிறது. இதுவே உயிர்ச்சக்தி.

சிக்கலான உடற்கூற்றில் இது நரம்புக்கூட்டத்தை இயக்கும். சக்தியாகவுள்ளது. பித்த கபங்களுக்கு சக்தியைக் கொடுப்பதும் வாயுவே. இதுவே அவற்றிற்கு தலைமையானது உற்சாகமூட்டுதல் மூச்சு இழுத்தல் விடுத்தலை ஒழுங்குபடுத்துதல், மனோவாக்குக் காயங்களைச் சரிவர நடத்துவது. அணுக்களின் வேலையை விருத்தி செய்வது. பலவித தாதுக்களை உண்டாக்குவது காப்பாற்றுவது. கழிபொருள்களை உடலினின்று சரிவர வெளியாக்குதல் முதலியன வாயுவின் இயற்கையான வேலையாகும். உடலுக்குப் புறம்பே சூரியன், பூமி, நட்சத்திரங்கள் முதலிய தம்பாதையில் சரிவரச் செல்லும்படி ஒழுங்குபடுத்தும் லோக சக்தியாயிருப்பதும் இவ்வாதமே. ஆனால் இந்த மூலாதாரம் காற்று மட்டுமல்ல அதிலுள்ள சக்தியாகும்.

<u>பித்தம்:</u> இது மோட்டார் இயந்திரத்தின் எரிக்கும் சக்திக்கு ஒப்பாகும். மனிதர்களின் உடலில் பல பொருட்கள் இரசாயன மாறுதல் அடைய உண்டாகும் உடல் தீயாக இருப்பதாகும். 1. வயிற்றில் சீரண சக்தியையும், 2. கல்லீரல் மண்ணீரல்களில் இரத்தத்திற்கு நிறத்தையும், 3. இருதயத்தில் தங்கி அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும், 4. கண்ணின் கருவிழி மூலம் பார்வைத்திறத்தையும், 5. தோலுக்கு ஒளியையும் தருகின்றது. இப்பித்தம் உஷ்ணம், தீ, சூரியன் முதலியவற்றுக்கு ஒப்பாகும். உடலில் பித்தம் இயற்கையான அளவில் குறையுமானால் சீரணசக்தி கெடும். இரத்தத்தின் நிறம் மாறுதலடையும், பார்வை குறையும், பித்தம் அதிகமானால் உடல் நிறம் வெளுக்கும். குறைந்தால் பசுமை மஞ்சள் நிறமாக மாறும்.

<u>கபம்:</u> இது மோட்டாரிலுள்ள இயந்திரத்தை குளிரச் செய்யும் நீர்த்தொட்டிக்கும் வழுவழுப்பை உண்டாக்கும் முறைக்கும் ஒப்பாகும். இத்தன்மையில்லாவிடில் இயந்திரம் மிகுந்த சூடேறி எரிந்து விடும். எலும்புப் பூட்டுக்கள் வறட்சியடைவதை நீக்குவது கபமாகும்.

1. வயிற்றில் உணவை ஈரமாக்கி நசுக்கவும், 2. மார்பில் இருதயம் சூடேறாது தடுப்பதற்கும், 3. நாவின் ருசியையும் ஈரத்தையும் கொடுத்துக் காக்கவும், 4. மூளையோடுள்ள உணர்வுப் பொறிகளை வழுவழுப்பாய் வைத்திருக்கவும், 5. பூட்டுக்களைக் கெட்டியாக வைத்திருப்பதற்கும் கபம் வேலை செய்கின்றது.

ஆயுள்வேதத்தின்படி மனிதனின் குணங்கள் பிண்டத்தின் பெற்றோர் குணத்தையும் சுற்றியுள்ள தன்மைகளையும் பொறுத்

துள்ளது. காலமாறுதல்கள், கருத்தரிக்கும்விதம், கருப்பையின் வளர்ச்சி, தாயின் உணவு, பழக்கவழக்கங்கள், பிண்டத்தை உற்பத்தி செய்யும் பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கைத்தன்மை, தாய், தந்தையரின் வாதபித்த கபதன்மைகளின் சம்பந்தமிகுதி முதலியவைகளைப் பொறுத்தே குழந்தையின் உற்பத்தியும் பிறவிக்குணங்களும் வாத பித்த கபமாகவும் இவற்றின் தொந்தங்கள் மூவிதத் தன்மைகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கபத்தின் தன்மைகள்

கப தன்மை மிகுந்தவர் நல்ல செழுமையான ஊட்டம் பெற்ற பசையுள்ள மிருதுவான அழகிய உடலும் வலிமையும் நிதானமுமுள்ள கை, கால்கள் பெற்றவராயிருப்பர். பசி, தாகம், உஷ்ணம், வியர்வை முதலியவற்றால் பிறரைவிடச் சிறிது குறைவாகவே துன்புறுவர். சுத்தமான தொனியையும் பளிங்கு போன்ற நிறத்தையும் பெற்றிருப்பர். நன்கு படித்தவராயும் ஓரளவு செல்வந்தரா்யும், பலமும் சிற்றின்ப இச்சையும் உடையவராயிருப்பர், சாதுவாகவும் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றிருப்பர் இதற்கு உத்தமப் பிரகிருதி என்பது பெயர்.

பித்தத்தின் தன்மைகள்

பித்தத்தன்மை மிக்கவர் உஷ்ணத்தை தாங்கமாட்டார்கள். பசிதாகத்திற்கு சுலபத்தில் அடிமைப்படுவதோடு இளமையிலேயே நரை, சுருக்கம், வழுக்கைத்தலை முதலியவற்றிற்கு ஆளாகின்றனர். அதிகப்பசியுள்ளவராயும் மிகுதியாக உண்பவராயுமிருப்பர். மிக்க தீரமும் சண்டையில் பின்னடையாத்தன்மையும் உள்ளவராயிருப்பார். அதிகக்கஸ்டத்தைத் தாங்கமாட்டார்கள். தலை, தோல் முதலிய இடங்களில் ஒருவித துர்நாற்றம் இருக்கலாம். உலக அறிவு சாஸ்திர அறிவு, வாழ்க்கை முதலியவற்றில் நடுத்தரமானவராயிருப்பர். இதற்கு மத்திமப் பிரகிருதி என்பது பெயர்.

வாதத்தின் தன்மைகள்

வாதத்தன்மையுடையவர் வறண்ட தோலையும் மெல்லிய உடலையும் ஈனத்தொனியையும் உடையவராயிருப்பார். பேசும்திறம் வாய்ந்தவர். எக்காரியத்தையும் அவசரமாகத்துவக்கி அதனால் பல துன்பங்களையுமடைவர். எதையும் சீக்கிரத்தில் அறிந்து கொள்ளும் சக்தியும் சீக்கிரத்தில் மறந்துவிடும் குணமும் உடையவராயிருப்பார். குளிர், நடுக்கம், வலிகளைத் தாங்கமாட்டார்கள். அயோக்கியத்தனம் பொறாமை. திருட்டு முதலிய தீயொழுக்கத்துடன் பலவீனர்களாயும் குழந்தைகள் அதிகமில்லாதவராயும், உடல் நலமற்றவராயும் பொருள் திரட்டும் வகையற்றவராயும் இருப்பார்கள். இதற்கு அதமப்பிரகிருதி என்பது பெயர்.

இக்குணங்கள் கலந்து வந்திருப்பின் அவை பிரகிருதி தொந்தங்கள் எனப்படும். சமப்பிருகிருதி என்பது வாதகபபித்தத்தன்மைகளின் கிரமமான சேர்க்கையாகும். தனிப்பட்ட பிரகிருதிக்குள்ளானோர் அதற்குரிய நோய்களுக்காளாவார். ஆதலால் நோயின் விபரமறிய பிரகிருதித் தன்மையை அறிய வேண்டும்.

வாதபித்த கபங்களின் உருவான நிலைமைகள்

மனிதஉடல் ஊட்டப் பொருள்கள், அணுக்கள், மலங்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது. ஊட்டப்பொருள்கள் வாத, பித்த, கபமென மூன்று வகையாகும். தாதுக்கள் வெண்குருதி, இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்புட்கரு, உயிரணு என ஏழுவகையாகும். மலங்கள்: சிறுநீர், வியர்வை, மலம் என மூன்று பிரிவுகளாகும்.

உடல் நலத்தின் பாதுகாப்புக்கு இவைகள் அனைத்தினுடைய இயற்கையான நிலைகள் காப்பாற்றப்படல் அவசியம். எப்போது இவற்றின் ஒழுங்குநிலை குலைகிறதோ அப்போது தான் நோய் உண்டாகும். நோயில் அளவுக்கு மிஞ்சிய நிலைகளையே மக்கள் வாதாபித்தகபமென எண்ணுகின்றனர். முதலில் நோயின் காரணங்களை நீக்கி குற்றம் களைந்து தாதுக்களை அவற்றின் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வருவது தான் சிகிச்சையின் முக்கிய தத்துவமாகும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று கூடினால் அதைக் குறைக்கவும் குறைந்தால் உயர்த்தவும் வேண்டியதே சிகிச்சைக்கடன். இதை தேவைக்கேற்றவாறு மருந்து, உணவு, வாழ்க்கைப்பழக்கம் இவைகளை ஒழுங்குபடுத்தலால் செய்யலாம்.

1) வாயு வறட்சியாகவும், இலேசாயும், சீதளத் தன்மையுடையதாயும், முறப்பாயும், சுறுசுறுப்பாயும் இருப்பதோடு சிவந்த செவ்வான நிறத்தையுமுடையது.

2) பித்தம் பிசுபிசுப்பாயும், எண்ணெய் பசையுடன் உஷ்ணம் செய்வதாயும், சுறுசுறுப்பாயும், கசப்பாயும், பசுமை அல்லது மஞ்சள் நிறமாகவுமிருக்கும்.

3) கபம் குழகுழப்பாயும், அசைவற்றதாயும், வழுவழுப்பாயும், பாரமாயும், குளிர்ச்சியாயும், மிருதுவாயும், இனிப்பாயும், வெண்மையாயுமிருக்கும்.

சில சமயங்களில் இத்தோஷங்கள் அளவு குறைந்தால் அக்குறிகள் தோன்றும். அப்போது வாதபித்தம், வாதகபம், பித்தகபம் ஏற்பட்டதென்றோ அல்லது மூன்று தோஷங்களும் பாதித்திருக்கிறதென்றோ கூறலாம். நிலைகுலைவையறிந்து ஏற்ற சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது மருத்துவரின் கடமையாகும்.

நகச்சிதைவு, தோல்வறட்சி, அங்கம் மரத்துப் போதல், உடலின் தொழில் மந்தம், விறைப்பு, தசைப்பிடிப்பு தசை இறுகல், மலச்சிக்கல்' எச்சங்கள் வறட்சி, நாச்சொறி, செவிடு, மூர்ச்சை, நித்திரையின்மை, நடுக்கம், கொட்டாவி, பிதற்றல், மூளைநரம்புகளின் நிலைகுலைவால் ஏற்படும் கோளாறுகள் இவை நிலைகுலைந்த வாதத்தின் அறிகுறிகளாகும். வாயில் துவர்ப்புச் சுவையும், தேகத்தில் தாம்பர நிறமும் இருக்கக் கூடும். இவ்வாத நோய்கள் 80 க்கு மேலும் இருக்கலாம்.

தணல் வீசுவது போன்ற வெப்பம், புளிப்புச்சுவை, உடலுள் எரிச்சல், அதிக வியர்வை, கொப்புளங்கள், மஞ்சள்நிறக்காமாளை, சுவாச நாற்றம், ஆசன எரிவு, மயக்கம், பார்வை மந்தம், சிறுநீர், கண்கள், நகம் மஞ்சள் நிறமாதல் முதலியன நிலைகுலைந்த பித்தத்தின் அறிகுறிகளாகும். இப்பித்த நோய்கள் 40 க்கு மேலும் இருக்கலாம்.

பசி, மந்தம், அயர்வு, மீறிய தூக்கம், உடல் பழுவாதல், சோம்பல், வாய்நீர் சுரப்பு மிகுதி, மலப்பொருள் கூடுதல், குரல் விகாரம், பலவீனம், இரத்தக் குழல்கள் நிரம்பியது போல் இருத்தல், கழுத்தில் நெறி கட்டுதல், நமைச்சல், தோல் வெழுப்பு, சிறுநீர், கண், நகம் வெழுத்தல் முதலியன நிலைகுலைந்த கபத்தின் அறிகுறிகளாகும். இக்கபநோய்கள் 20 க்கு மேலும் இருக்கலாம்.

மனித உடலில் வாதபித்தகப மிகுதி குறைவால் ஏற்படுவதே நோய் எனப்படும். சிகிச்சையின் நோக்கம் இவற்றின் நிலையைச் சரிப்படுத்துவதேயாகும். நோய்க் காரணங்களை நீக்குவதாலும் வேலை, இளைப்பாறுதல், தூக்கம் முதலிய பழக்கவழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதாலும் உணவு அல்லது மருந்தின் சிகிச்சையாலும் இவை நிறைவேறுகின்றன.

ஆசன மூலம் குடல்சுத்தி செய்தல் வாயுவைக் கண்டிப்பதற்கும் பேதி கொடுத்தல் பித்தசாந்திக்கும், வாந்தியுண்டுபண்ணல் கபத்தை நீக்கவும் சிறப்பானவை. வாயுவை சிற்றாமணக்கு நெய்யாலும், பித்தத்தை நெய் சர்க்கரையாலும், கபத்தை தேனாலும் கரைக்க சிறந்தவையாகும். கபநோய்களுக்கு உஷ்ண வீரிய சிகிச்சைகளும், பித்த நோய்களுக்கு சீதள சிகிச்சைகளும், வாத நோய்களுக்கு சமன சிகிச்சைகளும் சிறந்தவைகளாகும். இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களால் வாதமும், இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களால் பித்தமும், துவர்ப்பு, கார்ப்பு, கைப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களால் கபமும் தணிக்கை பெறும். தோஷ நிலைகுலைவு, மருந்துகளின் குணங்கள், உணவுப் பொருள்களின் தன்மைகள் முதலியவற்றை நன்கு உணர்ந்து தக்கவாறு சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

மருந்துச் சிகிச்சை, இரணசிகிச்சை மூன்று வகைப்படும். அவை உள் சுத்தி, புறச்சுத்தி, இரணசிகிச்சை என்பனவாகும். மருந்துச் சிகிச்சைகள் மேலும் அறுவகைப்படும். வளர்த்தல், பெருக்குதல், குறைத்தல், வழுவழுப்பாக்கல், வறட்சித்தல், வியர்வை உண்டாக்கல், சுருக்குதல் முதலியனவாகும். 1) வாந்தியுண்டுபண்ணல் 2) பேதியுண்டாக்கல் 3) ஆசனமூலம் குடல் சுத்தி செய்தல் 4) நாசியில் நசியமிடுதல் 5) இரத்தத்தை வெளியாக்குதல் முதலிய பஞ்சகர்மங்களை சரியான முறையில் அநுட்டித்தல் முக்கியமாகும்.

எல்லா மருந்து சிகிச்சைகளும் சூடுசெய்வித்தல், குளிர்வித்தல் ஆகிய இருமுறைகளில் அடங்கும் திரிதோஷங்களின் அளவு மிகுதி குறைவுக்கு ஏற்றவாறு காரணங்களை அதிகப்படி சேர்ப்பதாலும், குறைப்பதாலும் குணப்படுத்த வேண்டும். ஒத்த தன்மை சேர்ந்தால் மிகுதியாகும். வேறாய தன்மைகள் சேர்ந்தால் குறையும். இதுவே பொதுவான சிகிச்சை விதியாகும்.

1) வலி நீங்குதல் 2) இயற்கையான குரலொலி 3) தோலின் பழைய நிறம் 4) தசையணுக்கள் வளர்ச்சி 5) வலிமை மிகுதி 6) உணவில் விருப்பம் 7) நல்ல சுவை 8) உணவு நன்கு சீரணித்தல் 9) வழக்கமான தூக்கம் 10) துயில் குலைக்கும் கனவுகளின்மை 11) குதூகலமாக துயில் நீத்தெழுதல் 12) சிறுநீர், மலம், விந்து முறைப்படி கழிபடல் 13) மூளை அறிவு ஐம்பொறிகள் சரிவர வேலை செய்தல் முதலியவற்றால் நோயாளி குணமடைந்தானெனக் கண்டுகொள்ளலாம். சுருங்கக்கூறின் நோயாளி மகிழ்ச்சியாகவும், திருப்தியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எவரும் திருப்தியடையாமல் உண்மையில் மகிழ்ச்சியடைய இயலாது. திருப்தியும், மகிழ்ச்சியும், நீண்ட ஆயுளும் பெற்ற வாழ்க்கையே ஆயுள்வேதத்தின் குறிக்கோளாகும்.

—ooo—

உ

எய்ட்ஸ் நோய் தீர எளிய வழி!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

எய்ட்ஸ் நோய் பற்றி ஞானோதய – சித்தவைத்தியர் டாக்டர் சி. கே. மாணிக்கவாசகம் கூறுவது:-

"பொதுவாக மனிதர்கள் உணவில் கசப்புச் சுவைக்குரியவை களை போதுமான அளவு கலந்துண்பதில்லை. ஆகவே சிலருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விடுவதால் நோய்கள் எளிதில் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எய்ட்ஸ்நோய் உள்ளவர்கள் நோய் நீங்கிட, கீழ்க் கண்ட கலவை எண்ணெயைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு ஒருமாத காலம் உட்கொண்டு வந்தால் வியக்கத்தக்க வகையில் குணமடை யலாம்.

கலவை எண்ணெய் தயாரிப்பு முறை:-

வேப்பம் எண்ணெய்	100 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய்	50 கிராம்
(விளக்கெண்ணெய் என்கின்ற)	
ஆமணக்கெண்ணெய்	50 கிராம்

மேலே உள்ள எண்ணெய்களை ஒன்றாகக் கலந்து தூய்மையான துணியில் வடிகட்டி போத்தலில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோக முறை:-

தினமும் இக்கலவை எண்ணெய்ப் போத்தலை ஒவ்வொரு முறை யும் நன்றாகக் குலுக்கி உணவுக்கு ஒரு நிமிடம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மில்லியை (சுமார் 2 சொட்டுகள்) உள்ளங்கையில் விட்டு நாவினால் தொட்டு சாப்பிட்டுவிட வேண்டும்.

மேலும் பகல் சுமார் 11 மணிக்கு மூன்று வில்வ இலைகளை மென்று அரைத்து நீரில் கலக்கி விழுங்கிவர வேண்டும். இரவு உணவை மாலை 6 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். மேலும் வழக்கமாக அவ ரவர் உடம்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுகளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டியதில்லை. யாரோ ஒரு சிலருக்கு பேதியாகலாம். இத்தகை யோர் கலவை எண்ணெயின் அளவை பாதியாகக் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

1. நலமான வாழ்வுக்கு

வில்வம்:-

தக்க உடல் உழைப்பிற்குப் பின்னர் சிவனுக்குகந்ததாகக் கூறும் வில்வ இலைகளை அவ்வப்போது நான்கைந்து மென்று விழுங்கி, உணவையும் உட்கொண்டு வந்தால் நல்லமுறையில் சமிபாடடைந்து உணவின் முழுச் சக்தியையும் உடல்பெறும். உடலின்கண் இருக்கும் விசத்தன்மையும் நீக்கும்.

வேப்பிலை:

'சக்தி'க்குரிய வேப்பிலையை வேகவைத்து எடுத்தசாற்றை அவ்வப்போது சிறிது அருந்திவந்தால் உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிவதுடன், கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும், அன்றாட உடலுறுப்புத் தேய்மானங்கள் அன்றாடம் புதுப்பிக்கப்பட்டும் இறுதிவரை முழுச் சக்தியுடன் பிணியின்றி வாழ்ந்திடலாம்.

அறுகம்புல்:

பிள்ளையாருக்கு உரியதெனக்கூறும் அறுகம்புல்லை வாரம் ஒரு முறை வேகவைத்து கசாயம் தயாரித்துக் குடித்து வந்தால் வலியும் வியாதியுமின்றி வாழலாம். உதாரணமாக: மனித உணவையும், மனித மலத்தையும் உண்கின்ற நாய்கள் தமக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக்கோளா றுகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளச் சிறுது அறுகம்புல்லை மேய்ந்து விழுங்கிப் பின்னர் கக்கி விடுவதைப் பலர் பார்த்திருக்கலாம்.

பழமொழி; "ஆகாதது அறுகம்புல்லில் ஆகும்"

மாவிலை:

கங்கைக்கு (நீர்) உரிய மாவிலைகளை வேகவைத்து அவ்வப் போது கசாயம் இறக்கிக் குடித்து வந்தால் நம் உடலில் நீரினால் உண்டாகும் வியாதிகளை நீக்கிக்கொள்ளலாம். உதாரணம்: கும்பா பிஷேகங்களிலும், புதுமனை புகு விழாக்களிலும், கலசங்களிலுள்ள நீரை மாவிலையால் தூய்மையடையச் செய்து மக்கள் மீதும், வீடுக ளிலும் தெளிக்கிறார்கள் அல்லவா?

துளசி:

துளசி இலையைப்பறித்து அவ்வப்போது மென்று தின்றுவந்தால் நமது உடலில் எலும்பும் தசையும் உறுதியடைந்து பலத்தைப்பெறும் நல்ல உடலுடன் வாழ்ந்தால் 'தூய உள்ளம்' பெற்று மற்றவர்க்கு உதவும் குணம் வளரும்.

அத்தி இலை:

அத்திமர இலைகளை அனுதினமும் இரண்டு தின்று விழுங்கி வந்தால் உடலில் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் சுத்தமடைந்து உடல் ஆரோக்கியத்தோடு நெடுங்காலம் நீடூழி வாழ்வோம்.

அகத்திக்கீரை:

அகத்திக்கீரையை, தூய்மையான 'அகம்' பெற, அகத்துக்கு உரியகீரையை உணவோடு அவ்வப்போது கலந்துண்டு வரவேண்டும்.

வேண்டுதல்:

இறைவா! இறைவா!! என்று உணவுக்கு வழி இல்லாதபோது மட்டும் வேண்டினால் போதாது. மக்களுக்கு செய்யும் தொண்டே மகேசனுக்குச் செய்யும் தொண்டு என்பதை உணர்ந்து, தொண்டு செய்யும் உள்ளத்தோடு என்றென்றுமிருந்தால் உணவு கிடைக்கும் வழியும், உட்செல்லும் வழியும் நலத்துடன் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

பொதுவாக மக்கள் இறைவனை எப்போது நெஞ்சார நினைக்கின்றார்கள்? 1) பசி எடுக்கும் போதும், உணவு கிடைக்க வழி இல்லாத போதும் இறைவனை நினைக்கிறார்கள். 2) அறுசுவை உணவு சமைத்து அருகிலிருக்கும் வயிற்றினுள் செல்ல வழி இல்லாத போது மட்டும் வேண்டுதல் செய்கிறார்கள் அல்லவா?

2. கசாயம் மாத்திரை தயாரிப்பு முறைகள்

1. கசாயம் தயாரிக்கும் முறை:

இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகைகளைத் தண்ணீரில் அலசி சுத்தஞ் செய்து பழைய அல்லது புதிய வாய் அகன்ற மண் பாத்திரத்திலிட்டு 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் முக்கால் பாகமாக வற்றியதும் இறக்கி வைத்து ஆறியபின்னர் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியினால் வடிகட்டி வாய் அகன்ற கண்ணாடிப் போத்தல் அல்லது எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் தூசி விழாமலும் காற்றுப் புகும்படியும் துணியினால் மூடி வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று அல்லது நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை புதிதாக கசாயம் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கசாயத்தை உணவுக்கு முன்பு அல்லது பின்பு உட்கொள்ளவேண்டும். குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.

2. மாத்திரை தயாரிப்பு முறை:

இப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகைகளை தண்ணீரில் அலசி சுத்தம் செய்து உரலிற் போட்டு சிறு அளவு சோறு வடித்த நீர் விட்டு நன்றாகக் களிபோல் அரைக்க வேண்டும். இதைச் சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாக உருண்டை செய்து 3 தினங்கள் வெயிலில் உலர்த்தி விட வேண்டும். உலர்ந்தபின் மாத்திரை கடலைபோல் சிறியதாகி விடும். இதை சுத்தமான போத்தலில் எடுத்து ஈரம்படாமல் மூடி வைக்க வேண்டும். மாத்திரைகளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

3. நோயின்றி வாழும் வழி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்! என்ற பழமொழியின் படி நோயின்றி வாழ்ந்தோமானால் அளவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆகின்றோமல்லவா? நோயின்றி வாழும் வழியை இதன்மூலம் அறிவோமாக!

மனிதர்களுக்கு நோய்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்து வருகிறது விஞ்ஞான உலகம். ஆனால் மனிதர்களுக்கு மட்டும் ஏன் நோய்கள் வருகின்றன என்பதை மெஞ்ஞானத்தால் மட்டுமே அறியமுடியும். அதாவது மனித இனத்தைத் தவிர தன்னிச்சையாகச் சுதந்திரமாகத் திரியும் சீவராசிகள் முதுமையும் அடைவதில்லை. நோயுற்று மற்றவர்களின் உதவியையும் நாடுவதில்லை. என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விசயமேயாகும். மேலும் விலங்கினங்களும், பறவை இனங்களும் முதுமையடைந்து மூக்குக் கண்ணாடி போட்டதாகவும் தெரியவில்லை. ஊன்றுகோல் உதவியைக் கொண்டு அலைந்ததாகவும் தெரியவில்லை. எதிர்காலத்திற்காக (தேனீ, எறும்பு தவிர) உணவு வகைகளை சேமித்து வைத்ததாகவும் அறியவில்லை. இதற்கு எல்லாம் மூலகாரணத்தை ஆராய்கின்ற போது முதற்படியாக நாம் புரிந்து கொள்வது;-

அவை எவ்வித நோய்களினாலும் தாக்கப்படுவதில்லை என்பதாகும். மனிதர்களுக்குக் கட்டுப்படாத விலங்கினங்கள், பறவை இனங்களுக்கு ஏன் நோய்கள் வருவதில்லை. என்பதை சிந்தித்துப் பார்க்கின்றபோது ஓர் உண்மை நமக்குப் புலப்படுகிறது. அதாவது அவை உட்கொள்ள வேண்டிய ஐந்து சுவைகளான காரம், கசப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய உருசிகளிற்குரிய உணவுப்பொருட்களை (காய், கனி, தழை, இறைச்சி, தானியங்கள்) உட்கொள்ளுகின்றன.

ஆனால் மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய அறுசுவை உணவில் 'கசப்பு' சுவைக்குரியவைகளை மறந்து, நீக்கி, மீதமுள்ள காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய ஐந்து சுவைகளிற்குரிய உணவு வகைகளையே உண்கின்றனர். ஆக ஓர் உருசி உணவில் குறைந்து விடுகிறதல்லவா? இதன் காரணமாக மனித உடலில் நோய்க்கிருமிகள் அழியாமல் பெருகிப் பலதரப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட்டு விரைவில் மடியும் வாய்ப்பு உண்டாகின்றது அல்லவா?

ஆனால் 'கசப்பு, சுவைக்குரிய அகத்திக்கீரை, பாவற்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம் பூ போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அனுதினமும் உணவிற் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய்க் கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமலும் எதிர்காலத்தில் மட்டுமின்றி எப்பொழுதும் இயலாமையின்றி இறுதிவரை நோயின்றி முழு சக்தியுடன் வாழ முடியும் என்பதை அனுபவத்தில் அறியலாம்.

ஒரு மனிதன் முழு அறிவு எப்போது பெறமுடியும்? அறுவகை உருசியினைக் கொண்ட உணவினை அதாவது அறுவகை உருசிகளைச் சாப்பிட்டு வருவதால் உடலும், உள்ளமும் முழு வளர்ச்சியடைந்து 'அறிவு' என்னும் அறிந்துகொள்ளும் உணர்வினை (நற்சிந்தனை) அடைந்து நலமுடன் வாழலாம்.

உதாரணம்; 'உண்மையைச் சொன்னால் கசக்கிறதா என்பது பழமொழி தானே!

அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் அறியாமைதான் மூலகாரணம் என விவேகானந்தர் கூறியுள்ளார் ஆகவே மேற்கூறிய "அறுசுவை உணவால்" அறிவு பெறுவோமானால் கதிரவனைக் கண்ட இருளைப்போல் அறியாமை எனும் இருள் அகன்று அனைத்துத்' துன்பங்களும் மறைந்து விடுமல்லவா? மேலும் நோயின்றி வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தை அடைந்து நீடூழி வாழ்வோமாக.

4. இயற்கை உணவு

இயற்கை உணவு என்பது என்ன?

சமைக்காத, இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் இயற்கை உணவே. இதில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் தானியவகைகள், காய்கறிகள், கிழங்குகள், பழவகைகள், கீரை வகைகள் போன்றவை அடங்கும். தீயைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்காத எவ்வகை உணவும் இயற்கை உணவு ஆகும்.

நோயுற்றவர்களும் கூட, இயற்கை உணவை பெருமளவில் உட்கொண்டு தங்கள் பிணியிலிருந்து விரைவில் விடுபடலாம்

5. நொறுங்கத் தின்று நூறாண்டு வாழ்வது எப்படி?

உலகத்தில் வாழும் மனிதர்களில் பெரும்பான்மையானோர் உணவினை உட்கொள்ளும் போது அவசரமாகவும், அரைகுறையாகவும் மென்று விழுங்கி விடுவதால் உணவின் முழுப்பலனை உடல் அடைய முடியாமல் போய்விடுகின்றது. ஏனென்றால் வாயில் உணவுடன் கலக்க வேண்டிய உமிழ்நீர் எனப்படும் நாவின் சாரம் போதுமான அளவு உணவோடு கலக்காமல் உணவு விழுங்கப்பட்டு விடுகின்றது இதனால் உணவின் முழுச்சக்தியைப் பெறும் வாய்ப்பினை உடல் இழந்து விடுகின்றது.

நாவின் சாரம் உணவுடனோ, மருந்துமாத்திரை வகைகளுடனோ வேண்டிய அளவு கலக்கப்பெற்று வயிற்றினுள் சென்றால்தான் உணவோ மருந்து மாத்திரை வகைகளோ முழுப்பயனை உடலுக்கு அளிக்கும். ஆகவே உணவு வகைகளை மட்டுமேயன்றி மருந்து மாத்திரை வகைகளையும் கூட நாவினால் சகித்துக்கொண்டு சுவைத்துத் தான் நிதானமாக விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு உட்கொள்வதால் நாற்பது தினங்களில் சாப்பிட்டு வரவேண்டிய மருந்து மாத்திரை வகைகளின் பலனை 10 தினங்களுக்குரிய மருந்து மாத்திரை வகைகளின் மூலம் அடைய முடிகின்றது. இது அனுபவத்தில் அறிந்த உண்மையாகும்.

ஆகவே, "நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது வாழலாம்" என்ற பழமொழி உண்மையாவதை அனுபவத்தில் அறியலாம்.

6. பருகும் பானங்களை எவ்வாறு அருந்துதல் வேண்டும்

சூடான பால், கோப்பி, தேனீர் போன்ற பானங்களை (*Hot Drinks*) குடிக்கின்றபோது நாவினால் சிறிது நேரமே ருசித்து விரைவாக அருந்திவிட வேண்டும்; ஏனென்றால் நாக்குத் தாங்கிக் கொள்கிற சூடான பானம் வயிற்றினுள் செல்லும்போது வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கணையம், பித்தம், இன்சுலீன் போன்ற சுரப்பிகள் (*Glands*) நன்றாக விரிவடைந்து சீராகச் சுரந்து உணவு வகைகளோடு கலக்க ஏதுவாக இருக்கின்றது வெப்பத்தினால் பொருட்கள் விரிவடைகின்றன என்பது பள்ளியில் பயின்ற பாடமேயாகும். ஆகவே சூடான பானங்கள் வயிற்றுச் சுரப்பிகளை முழுமையாகச் சுரந்து இயங்க உதவி செய்கின்றன.

குளிர்ந்த பானங்களான (*Cool Drinks*), குளிர்ந்த மோர், பழரசங்கள் போன்ற பானங்களை அருந்துகின்றபோது அதிக நேரம் நாவினால் சுவைத்து நிதானமாகவே விழுங்கவேண்டும். ஏனென்றால்

அதிகமாக குளிர்ந்துள்ள பானங்கள் நிதானமாக சுவைக்கப்படும் போது உமிழ்நீர் கலக்கப்பெற்று மிதமான வெப்பநிலைக்கு மாறுதலடைந்து வயிற்றுள் செல்லும்.

ஆகவே குளிர்ந்த பானங்களை நிதானமாக நன்கு ருசித்து அருந்தவேண்டும். குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீம் வகைகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால், வயிற்றுச் சுரப்பிகள் பழுதடைந்து வியாதிக்குள்ளாகின்றன அல்லவா? இதனால் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஐஸ் வகைகளை வாங்கிக் கொடுக்கக் கூடாது.

7. உடல் தேய்மானங்களும் புதுப்பிக்கப்படுதலும்

நாம் அன்றாடம் நடப்பதாலும், பலவித வேலைகளைச் செய்வதாலும், சிந்திப்பதாலும், நம் உடலில் இருக்கும் எலும்பு மூட்டுகள், பாதங்களின் தசைகள், பற்கள் முதலிய பல உறுப்புக்கள் தேய்மானம் அடைகின்றது. ஆனால் இந்தத் தேய்மானங்கள் புதுப்பிக்கப்பட நாம் தூங்கும்போது நம் உடம்பின் ஒரு பகுதியிலிருந்து ஒரு விதக் கலவை திரவ ரூபத்தில் ரத்தத்துடனேயே கலந்து வந்து தேய்ந்த பாகங்களில் படிகின்றன. சிலமணி நேரங்களில் படிந்த திரவம் இறுகி தேய்ந்த பாகங்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

நம் உணவில் ஆறுசுவைக்குப் பதில் 'கசப்பு' க்குரிய உணவு வகைகளை கலந்துண்ணாமல் (அனுதினமும்) மீதமுள்ள காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய உணவு வகைகளை மட்டுமே சாப்பிட்டு வருகிறோமல்லவா? இதனால் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் கலவை தரமற்றதாக உற்பத்தியாகின்றது. இந்த தரக்குறைவுக் கலவை தேய்ந்த பாகங்களில் முழுமையாகவும் உறுதியாகவும் படியாமல் போய்விடுகின்றபடியால், படிப்படியாகத் தேய்மானங்கள் நம் உடலில் அதிகமாகி உடல் உறுப்புக்கள் அதனதன் பலத்தை (Strength) இழக்க வாய்ப்புண்டாகி விடுவதால் தளர்ச்சியடைகின்றோம்.

ஆக உணவில் 'கசப்பு' சுவை பங்கில்லாததால் மனித உடலில் ஆறில்ஒருபங்கு தேய்மானம் தினந்தோறும் புதுப்பிக்கப்படாமல் தொடர் தேய்மானத்தாலும் முதுமையடைய வழி ஏற்படுகிறதல்லவா? மீதமுள்ள ஆறில் ஐந்து பங்கு தேய்மானமும் முழு சக்தியற்ற கலவையினால் புதுப்பிக்கப்படுவதால், இம்மாதிரி புதிப்பிக்கப்பட்ட உடல் உறுப்புக்கள் விரைவாகவும் அதிகமாகவும் தேய்மானம் அடைந்து விடுமல்லவா?

ஆகவே, இறுதிவரை மனித உடம்பு தளர்ச்சியடையாமல் முழுச் சக்தியுடனும், தன்னிச்சையாக, சுதந்திரமாக வாழும் விலங்கினங்கள் பறவையினங்கள் போல, மடியும்வரை நோயின்றி வாழவேண்டுமானால் அனுதினமும் ஒருவேளை உணவிலாவது 'கசப்பு'ச் சுவைக்குரிய காய் கறி கீரை வகைகளை உணவுடன் சேர்த்து மென்று சுவைத்து விழுங்கி வரவேண்டும். அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய் ஆகியவை கசப்புக்குரியன.

8. உணவும் உடலும்

உணவு தேவைக்கு மிகக் குறைந்து விட்டாலும் மனிதன் நலமுடன் வாழமுடியாது. அதுபோல் தேவைக்கு அதிகமாக உணவை உட்கொண்டு விட்டாலும் நலமுடன் வாழமுடியாது. அளவான உணவை உண்ணும்போதுதான் உடலும் நலத்துடன் இருப்பதோடு, உள்ளத்திலும் உவகை நிலையாக இருந்து கொண்டிருக்கும்.

தேவைக்குக் குறைந்த உணவும் உடம்பை உருக்கி உள்ளத்தைக் கெடுத்து சோர்வையூட்டி ஏக்கத்தை எப்போதும் கொடுத்துவிடும்.

அளவான உணவு உடலைப் பாதுகாத்து உள்ளத்தில் உவகையை நிலைநிறுத்தும்.

உரிய அளவு உணவோடு, உடை, உறவு உறைவிடம், உழைப்பு ஊதியம் ஆகியவைகளும் தேவைக்குரிய அளவு மட்டுமிருந்தால் மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். மேற்கண்டவைகள் குறையினும் கூடினும் மன அமைதியும் ஆனந்தமும் கிட்டாது.

மன அமைதி இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமான உடல் நிலைத்திருக்கும்.

9. உணவுப் பிரச்சினை

உலகில் வாழும் மனிதர்களில் பெரும்பாலோர் 'கசப்பு' உருசியுடைய உணவு வகைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகின்ற படியால் அவரவர் வீடுகளிலும் கசப்புக்குரிய காய் - கறி - கீரை வகைகளைச் சமைப்பதே இல்லை. நோய்களுக்கெல்லாம் மூலகாரணம் உணவில் கசப்புச் சுவை கலந்துண்ணாமையே ஆகும்.

ஆகவே அனைத்துக் குடும்பங்களிலும் கசப்பு உருசியுடைய அகத்திக் கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ போன்ற உணவுப் பொருட்களை கலந்துண்டு வந்தால் ஒவ்வொருவரும் வாழ்நாளின் இறுதிவரை உழைத்துவர இயலும், மேலும் குடும்பங்களில்

மருத்துவச் செலவே மறைந்துவிடும். இதன் காரணமாக, அனைவரும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஏதேனும் ஒரு தொழிலைச் செம்மையாகச் செய்து, உணவுப் பற்றாக்குறையின்றி, உவகையுடன் வாழலாமே!

10. அதிசய விளக்கங்கள்

1. விஷ முறிவுக்கு வாழை

மனிதர்களுக்குத் தீங்கு இழைக்கக்கூடிய விஷ ஜந்துக்களை விரட்டுவதற்காகவும், தவறி விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டிவிட்டு மனிதர்கள் மயக்கமடைந்துவிடும் நேரங்களில், வேறு எங்கும் தேடி அலைந்து திரியவேண்டிய அவசியமின்றி, அருகிலேயே கட்டப்பட்டிருக்கும் வாழைப்பட்டையை எடுத்து உரித்துக்கொண்டு தீ மூட்டி அனலில் வாட்டி வதக்கிச் சாறு பிழிந்து எடுத்து அரைப்பேணி உள்ளுக்குக் கொடுத்து விடலாம். மேலும் ஒரு பேணி சாறு பிழிந்து எடுத்து உடலின சகல பாகங்களிலும் வாழைப்பட்டைச் சாற்றைப் பூசி, இதமாக நெருப்புப்பந்த அனலில் காட்டித் தேய்த்து உயிர்ப்பிக்க வழி செய்யலாம்.

2. நீரைத் தூய்மையாக்க மாவிலை

விசேஷ இடங்களில், நண்பர்களும், உறவினர்களும். ஒன்றுகூடி விசேஷம் முடிந்த பின்னர் விருந்து சாப்பிட்டுச் செல்வார்கள் அல்லவா? விசேஷம் நடக்கும் வீட்டினுள் சமையல் செய்வதற்காக வேறு கிணற்றிலிருந்து (ஆதிகாலத்தில்) தண்ணீர் கொண்டு வந்திருக்கலாம். குளங்களிலிருந்தும் தண்ணீர் கொண்டு வந்திருக்கலாம். அவ்வாறு கொண்டுவரும் தண்ணீரில் மனிதர்களுக்குத் தீமை விளைவிக்கக்கூடிய கிருமிகள் (கண்ணுக்குப் புலப்படாதவை) இருக்கக் கூடும் அல்லவா? மாவிலைத் தோரணங்களின் வாடையின் காரணமாக குடங்களில் இருக்கும் தண்ணீர் தூய்மையாக்கப்பட்டு விடுமல்லவா? இதனால் மனிதர்களுக்கு நீரினால் உண்டாகக்கூடிய கெடுதிகள் நீங்கி விடுவதுடன் கிருமிகளும் அழிந்துவிட வாய்ப்புண்டாகிறதல்லவா?

3. அறுகம்புல்லின் மகிமை என்ன?

அறுகம்புல்லை பறித்துவந்து சாணத்தினால் செய்யப்பெற்ற பிள்ளையார் மீது செருகி தானியங்கள் களத்திலிருக்கும் போது படைப்பது வழக்கம். அம்மாதிரி படைத்த பின்னர் பார்த்தாலும் அச்சாணத்தினால் செய்த உருவம் எவ்வித வண்டுகளாலோ பூச்சிகளாலோ பாதிக்கப்படுவதே இல்லை. ஆனால் அறுகம்புல் இல்லாத சாதாரணமாக இருக்கும் சாணத்தில் மறுதினமே வண்டுகள் துளைத்துக் குடிகொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

4. வலி என்பது என்ன?

நரம்புப் பிடிப்பு, இரத்த ஓட்டம் சரியாக ஒழுங்காக இல்லாமல் இருப்பதால் ஏற்படுவது. உடற் பாகங்களின் தேய்மானத்தாலும் உராய்வின் போதும் உண்டாவது. உதாரணம்:- ரத்த அழுத்தம் (*Blood Pressure*) இடுப்புவலி, நெஞ்சுவலி, தலைவலி, கால், கை வலிப்பு, பாரிச வாயு போன்றன.

5. வியாதி என்பது என்ன?

நாம் உண்ணும் உணவுடன் உணவுக் குடலில் கலக்க வேண்டிய சுரப்பு நீர் (*Glands*) சரிவரச் சுரந்து கலக்காமல் இருந்து விடுவதால் ஏற்படுகிறது உதாரணம்:- சர்க்கரை வியாதி, ஆஸ்துமா, மஞ்சள் காமாளை போன்றவைகள்.

ஒவ்வொரு சுவையிலும் உள்ளதென்ன?

காரம்: உடலுக்கு உஷ்ணத்தை அளிப்பது. உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கவும் கூடுதலாக்கவும் பயன்படுவது.
உதாரணம்: கோபம், பயம், ஆசை போன்றவைகள்

கசப்பு: உடலிலுள்ள உதவாத கிருமிகளை அழிப்பது, சக்தியை (*Energy*) மிகுதியாக்குவது.

இனிப்பு; உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவுவது.

புளிப்பு: இரத்தக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கச் செய்வது.

துவர்ப்பு; உடலில் அடிபடும் போது ரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் துவளச் (உறைய) செய்து ரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உப்பு: இது ஞாபக சக்தியை அளிக்கிறது. உப்புச்சுவையை உண்ணும் நாய்களுக்கு மனிதனைப் போன்றே ஞாபக சக்தி உள்ளது. உப்புச் சுவையை உண்ணாத காட்டு விலங்குகள், பறவைகள் சிந்தனையின்மையால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றன.

11. உப்பில்லாத உணவும் நோயாளியின் நலனும்

சில வைத்தியர்கள் முகம், கை, கால் வீங்கும் 'உப்பு' வியாதியுள்ளவர்களுக்கு உப்பில்லாப் பத்திய உணவை உண்ணுமாறு கூறுகிறார்கள். இதனால் வியாதி கட்டுப்படுத்தப்பட்டு வீக்கம் குறைவதும் உண்டு. நோயாளிகள் ஓரிரு தினங்கள் மட்டுமே குறைவாகச் சாப்பிட்

பின்னர் நாவின் ருசிக்கு அடிமையாகி அதிக அளவு உணவையே சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள். இதனால் அளவுமீறி உண்ட உணவு நல்ல முறையில் சீரணிக்கப்படாமல் மேலும் மேலும் வியாதிகள் குறையாமலும், குணமாகாமலும் தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றன.

"இதனால் சத்தியம் தவறினாலும் தவறலாம்" பத்தியம் தவறக்கூடாது, என்ற பழமொழியைக் கூறி வைத்தியர்கள் உப்பில்லாத பத்திய உணவினை நோயுற்றவர்களை உண்ணச் செய்கின்றனர் "உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்ற பழமொழிக்கேற்ப நோயாளிகள் உப்பில்லாத உணவு நாவிற்கு ருசியாக அமையாத் காரணத்தினால் மிகக் குறைவான அளவு உணவையே சாப்பிட்டு நல்ல முறையில் முழு உணவும் ஜீரணமடைந்து சக்தியைப் படிப்படியாகப் பெற்றுக் குணமடைய வழி ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே நினைவாற்றலை உண்டுபண்ணுகின்ற 'உப்பு' உருசியினை உணவிலிருந்து நீக்குவதால் சிந்திக்கும் தன்மை குறைந்து கவலைகள் இன்றி மன அமைதியோடு இருப்பதால் விரைவில் வியாதிகள் அகன்றுவிடும் வாய்ப்பு உண்டாகின்றது.

உடல் வளர்ச்சிக்கு உப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். எனவே 25 வயதுவரை உப்பை உணவில் அளவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். அதன் பிறகு உணவில் உப்பை பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்வது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது.

12. பிரம்ம விருட்சம்

பிரம்ம விருட்சம் என்பது அத்தி மரத்திற்குரிய மற்றொரு தெய்வீகப் பெயரே ஆகும்.

வயிற்றிலுள்ள பகுதிகளில் உண்டாகும் ஆறாத புண்பாடுகளை குணப்படுத்திக்கொள்ள தினமும் இரண்டு அத்தி இலைகளை நன்றாக மென்று விழுங்கி வரலாம். வயிற்றில் புண்பாடு உண்டாகி, வலி இருந்தால் மேற்கூறியபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்று விழுங்கி குணமடையலாம். அத்தி மரத்தின் இலை துவர்ப்பு ருசியினை உடையது. இந்தத் துவர்ப்பு சுவையினால் ரத்தக் கசிவுகள் உறைந்து வயிற்றுப் புண்பாடு ஆற ஆரம்பித்து விடுகின்றது.

ஆண்களில் சிலருக்கு விந்து நீர்த்து வெளிப்படுவதுங்கூட, அத்தி இலையை மென்று விழுங்கி வந்தால் நாளடைவில் சரியான முறையில் மாற்றமடைந்து இறுகி முறைப்படி வெளியாவது இத் துவர்ப்பு சுவையுள்ள அத்தி இலை அளிக்கும் பெரும் பயன் ஆகும்.

தவிர, 'அத்தி மரம் இருக்கும் வீட்டில் வைத்தியருக்கு வேலை இல்லை' என வைத்தியர்களே கூறியுள்ளதாகத் கேள்விப்படும் பழங்காலச் செய்தி முற்றிலும் உண்மையே என்பதை அனுபவத்தில் உணர்வோமாக!

மேலும் கை, கால் வீக்கங்கள் குறைய அத்திமரப் பாலையும் செம்மண்ணையும் கலந்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் 2, 3 தினங்கள் பூசுவதுண்டு எவ்வித சிகிச்சைக்கும் குணமாகாத புண்பாடு வயிற்றுப் பகுதியில் நெடுங்காலமாக இருந்தால் அதை அல்சர் நோயாக இருக்கும் என்றும்கூட டாக்டர்கள் கூறிவிடுவதுண்டு. ஆகவே எவ்வித புண்பாடுகளும் உண்டாகாமல் இருக்கவும் தடுப்பு மருந்தாகவே அவ்வப்போது. நலமுடன் இருப்பவர்கள் கூட அத்தி இலையை மென்று விழுங்கி வரலாம்.

13. பூலோக தேவாமிர்தம்

பலவிதச் செடிகள் நிறைந்த புதர்ப் பகுதிகள் போன்ற இடங்களில் பலவிதமான இலை, தழை போன்ற அரிய மூலிகைகளை மேய்ந்து வருகின்ற வெள்ளாடுகளின் பாலை (*Got's Milk*) "பூலோக தேவாமிர்தம்" என்றே கூறலாம்.

எத்தகைய நோய், வலி வியாதியை உடையவர்களுக்கும் வயதுக்கேற்றாற்போல் 5 மில்லி முதல் 100 மில்லி வரை வெள்ளாட்டுப் பாலை வாங்கிச் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி தினமும் எந்த வேளையிலாவது ஒரு வேளை — குடித்து வரலாம். வெள்ளாட்டுப் பாலை கடவுள் தந்த பரிசு (*Got's milk is the God's Gift*) என்று அனைவரும் நினைத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளாட்டுப் பால் — வலிப்பு, சயரோகம், குட்டரோகம், புற்றுநோய், நீரிழிவு வியாதி, சரும நோய், யானைக்கால் வியாதி, மஞ்சள் காமாலை போன்ற எவ்வித கொடூர நோய்களையும் குணப்படுத்துகின்றது.

ஆண்மை வீரியம் குறைந்தவர்களும் வெள்ளாட்டுப்பாலை 3 — 4 மாத காலம் குடித்துப் பலன் பெறலாம்.

14. பொதுவான உடல்நலம் பெற

தூய்மையான வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம எடை அளவில் கலந்து வடிகட்டி போத்தலில் நிரப்பி வைத்துக்கொண்டு, தினமும் ஒவ்வொரு முறையும் நன்றாகக் குலுக்கி காலை — 10 சொட்டு, பகல் 10 — சொட்டு'

இரவு 10 — சொட்டு உணவுக்கு அரை நிமிட நேரம் முன்பாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வயது முதல் 12 வயதுவரை உள்ளவர்களுக்கு வேளைக்கு ஒரு சொட்டு வரை வயதுக்கேற்றாற்போல் உட்கொள்ளக் கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு: சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கடைப்பு இருக்கும்போது மேற்கூறிய எண்ணெயில் விளக்கெண்ணெயைச் சேர்க்காமல், மீதியுள்ள வேப்பெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் ஆகிய இரண்டை மட்டுமே சமஅளவில் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இதை சாப்பிடும்போது, யாருக்காவது உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாததைப் போல் தெரிந்தால் முதலில் பத்துத் தினங்கள் இரவு மட்டும் ஒருவேளை உட்கொண்டு பின்னர் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

15. முக்கிய குறிப்புகள்

வேப்பிலையை மாத்திரை செய்தோ, கசாயமாகத் தயாரித்தோ சாப்பிடுவதால் பால் உணர்ச்சி குறைந்துவிடும் என்ற கருத்து மக்களிடையே நிலவி வருகிறது. வேப்பிலையைப் பயன்படுத்தி பூரண உடல்நலம் அடைந்து வைத்தியர்களிடம் நோயாளர்கள் வரமாட்டார்கள் என்ற அச்சத்தால், ஆரம்பகாலத்தில், பல நூற்றாண்டுக்கு முன்பே வைத்தியர்கள் 'வேப்பிலையைத் தின்று பால் உணர்ச்சி குன்றிப் போய்விடும்' எனப் பரவலாக பொது மக்களிடம் பொய்ப் பிரசாரம் செய்து விட்டார்களோ என்ற ஐயம் ஏற்படுகின்றது இதனால் வேப்பிலையை யாருமே சாப்பிடப் பயந்து, வேப்பிலையின் மகிமையை உணரமுடியாமலே ஆகிவிட்டது. அனுபவத்தில், பலர் பயன்படுத்தி பரிபூரண நற்பலனை அடைந்ததைப் பார்த்த பின்னரே புத்தகத்தில் வேப்பிலையைப் பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளது.

உணவு முறை:

இரவு உணவை எல்லோருமே ஏழு மணிக்குள் உண்டுவிட வேண்டும். இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை ஏன் முடித்தல் வேணடும் இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை முடித்தால் இரவு பத்து மணியளவில் உண்ட உணவு ஜீரணமடைந்ததும் தூங்கும்போது, முழுசக்தியும் உடம்பிலுள்ள தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்கப் பயன்படுகிறது. இரவில் ஒன்பது, பத்து மணிக்கு உணவை முடித்தால், தூங்கும்போது இரவு பன்னிரண்டு ஒரு மணிவரை ஜீரணமடைய ஓரளவு சக்தியும், மிகுதிச் சக்தி புதுப்பிக்கவும் பயன்படுவதால், பூரணமாக உடல் தேய்மானம் புதுப்பிக்கப்படும் வாய்ப்பு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் நோய்கள் விரைவில் நீங்குவதில்லை. ஆகவே இரவு உணவை ஏழு மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். இதன் பின் மீண்டும் விடியும் வரை தாகத்திற்கு விருப்பும்வரை குடிநீர் அருந்தத் தடையேதுமில்லை

உணவளவில் ஏற்படும் மாற்றம்:

வேப்பிலை கலந்து தயாரித்த மருந்துகளைச் சாப்பிடும் போது சிலருக்குப் படிப்படியாக சற்று பசி குறையும். காரணம்: கசப்புச்சுவையைச் சாப்பிடாத காலத்தில் வயிற்றிலும், ரத்தத்திலும் புழு, பூச்சிகளும், கிருமிகளும் இருப்பதால் நாம் உட்கொண்ட உணவை அவைகள் பகிர்ந்துண்ணுகின்றன. ஆகவே அடிக்கடி பசியெடுப்பதில் வியப்பில்லை. கசப்பு சுவை கலந்த மருந்துகளை உண்டபின் புழு, பூச்சிகளும் கிருமிகளும் இறந்து வெளிவந்து விடுவதால் வழக்கமான அளவிலிருந்து உண்ணும் உணவு தானாகவே குறைந்துவிடுவதில் வியப்பேதுமில்லை.

ஓய்வு: தினமும் குறைந்த பட்சம் ஒருமணிநேரம் அவரவர் செய்யும் தொழிலிலிருந்து மனதை விடுவித்து இருக்கவேண்டும்

முறை: திறந்த வெளியில், மாடியிலோ, பூங்காவிலோ, காற்றோட்டமுள்ள பகுதியில் நேரத்தைக் கழிக்கலாம். இனிய இசையைக் கேட்டு மகிழலாம்.

16 மார் அடைப்பு
(HEART ATTACK)

உலகத்தில் வாழ்ந்து வருகின்ற மனிதர்களில் உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர், ஏழை, செல்வந்தர், இளவயதினர், வயதானவர் இளைத்தவர், பருத்தவர், ஆண், பெண் என்ற எவ்வித வேறுபாடுகளுமின்றி அவ்வப்போது திடீர் என மாரடைப்பு ஏற்பட்டுப் பலர் மடிந்து வருகிறார்கள். இனி இவ்வித மாரடைப்புகள் ஏற்படாமல் உறுதியாகப் பாதுகாத்துக் காத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதைப் பின்வரும் விளக்கங்களால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆரம்ப காலம் முதலே அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவையை நீக்காமல் உணவில் கலந்துண்ண வேண்டும். மன உழைச்சல், கவலை கொள்ளுதல், அதிகமான கொழுப்புச்சத்து கலந்த உணவு வகைகளை உண்ணுதல், அளவுக்கு மீறிய கடினமான உடலுழைப்பு ஆகியவைகளை கூடியவரை தவிர்க்க வேண்டும். போதையூட்டும் பானங்கள், புகையிலை, சிகரெட் இவைகளை உபயோகிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பு ஏற்படுவது எப்படி?

உடல் முழுவதும் பரவி, பாய்ந்தோடும் இரத்தம் இருதயத்திலிருந்து தான் புறப்பட்டுச் செல்கின்றது. மனிதர்கள் உண்ணும் அதிக

கொழுப்புச் சத்துக்கள் மிகுந்த மாவுப் பொருள்கள் கலந்த உணவினால் இருதய பகுதியிலிருந்து ஆரம்பமாகும் குழாய்களிலிருந்து ஏனைய உடல் பகுதியிலுள்ள எல்லா இரத்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்புப் பொருள்கள் படிந்து வருகின்றன. இதை ஆங்கிலத்தில் 'பிளட் கொலஸ்ட்டால்' (*Blood Cholestrol*) என்று கூறுவார்கள். இம்மாதிரியாக கொழுப்புச் சத்துக்கள் இரத்தக் குழாய்களில் அடைத்துக் கொள்வதால், உடலில் பாய்ந்தோடும் இரத்தம் சீராக எளிதாக ஓடாமல் பிடிப்போடு நிதானமாக ஓடுகின்றது.

என்றாவது ஒரு நாள், இருதய பகுதியிலிருந்து புறப்படும் இரத்தம் முறையாகச் செல்ல முடியாமல் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகின்றது ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி இதயத்தில் ரத்தம் பாயமுடியாத காரணத்தினால் ரத்தக் குழாய் வெடித்து விடுகின்றது. இதையே மாரடைப்பு அல்லது (*Heart Failure*) என்று கூறுகின்றோம்.

மாரடைப்பால் அவ்வப்போது இடையிடையே ஏற்படும் நெஞ்சு வலியை எவ்வாறு நீக்கலாம்?

மாரடைப்பு ஒருவருக்கு ஏற்படும் முன்னர் சுமார் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிருந்தோ அவ்வப்போதோ விட்டுவிட்டு நெஞ்சுவலி இருக்கும். சிலருக்கு இடுப்புவலி, கை-கால் வலி போன்றவைகளும் இருக்கக் கூடும்.

இம்மாதிரியான வலி உண்டாகும் நேரங்களில் கீழ்க்கண்ட எளிய சிகிச்சையை செய்து பயனடையலாம். நெஞ்சுவலிக்காரர்கள் வெங்காயத்தை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துண்ண வேண்டும். நெஞ்சு வலி குணமாகும் வரை உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உபயோக முறை:

வலிமையுள்ள இருதயம், இடுபபு, கை கால் போன்ற பாகங்களில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் என்கின்ற ஆமணக்கு (*Castor Oil*) எண்ணெயைச் சிறிது தொட்டுப் பூசி, தீமூட்டி, உடல் தாங்கிக் கொள்ளும் அளவுக்கு இதமாக அனல் காட்டி, சுமார் 15 நிமிட நேரம் நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி தேய்த்துப் பின்னர் ஒருமணி நேரம் கழித்து, சீயக்காய்த்தூள் போட்டுத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்துவிடவேண்டும். இம்மாதிரி தொடர்ந்து மூன்று தினங்கள் உபயோகிப்பதால் அதிக பலன் கிட்டும். அத்துடன் இத் தினங்களில் காலை உணவுக்கு (சிற்றுண்டி) முன் துளசி இலை 9-ம், உதிரிவேப்பிலை 5-ம் நன்றாக மென்று விழுங்கிவர வேண்டும். மற்றப்படி உணவில் எவ்விதச் சுவைக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. ஆனால்

இரவு உணவும் அரை வயிறுதான் உட்கொள்ள வேண்டும். நீண்டகால வலியுடையவர்கள் மாதம் இருமுறை (*Two Coursel*) இச் சிகிச்சை முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

வலி எவ்வாறு உண்டாகின்றது?

உடம்பில் ரத்தக் குழாய்களில் அதாவது நெஞ்சுப் பகுதியில் ரத்தம் சிரமமாக பிடிப்புடன் செல்வதால் நெஞ்சுப் பகுதியில் வலி ஏற்படுகிறதல்லவா? அதேபோல் மூட்டுக்களின் உராய்வின்போது சரியான பசை (*Lubrication*) யின்மையால் பிடிப்பின் காரணமாக வலி ஏற்படுகின்றது. மேலும் கை கால் பகுதிகளிலும் ரத்தம் சரியாகப் பாய்ந்து செல்லாதபோதும் பிடிப்பின் (*Due to friction*) காரணமாக வலி உண்டாகிறதல்லவா?

7. இரத்த அழுத்த நோய்
(BLOOD PRESSURE)

நம்மில் சிலருக்கு உணவு வகைகளில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து அதிகமாகி கொழுப்புப் பொருள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்பதாலும், இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குவதன் காரணத்தாலும் இரத்தம் சுலபமாக இரத்தக் குழாய்களில் பாய்ந்து செல்ல முடியாமல் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக இதயத்தில் படபடப்பு ஏற்படுகின்றது. சிலருக்குச் தலைச் சுற்றல், மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. மூளையில் உள்ள இரத்தக்குழாய்கள் மிக இலேசாக இருப்பதால் சிலருக்கு அந்தப் பகுதியில் வெடித்து விடுவதுண்டு இதற்கு கீழ்க்கண்ட முறையில் மாத்திரை தயார் செய்து சாப்பிட்டு கூறிய உணவு முறையையும் கடைப்பிடித்துப் பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகையும், உபயோக முறையும்:

வேப்பிலை, முருங்கைக் கீரை ஆகிய மூலிகைகளை சம அளவில் எடுத்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின்னர் வேளை ஒன்றுக்கு 5 மாத்திரை வீதம் வாயில் போட்டு தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கி வரவேண்டும்.

உணவு முறை: அவரவர் உடம்பிற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை குறைந்தளவு உப்புச் சேர்த்து அரை வயிறாக உட்கொள்ளலாம். இரவு உணவை மாலை 6 மணிக்குள் உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு படிக்கப் போகுமுன் பூண்டுப்பால் 200 மி. லீ. சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

பூண்டுப்பால் தயாரிக்கும் முறை:

சிறிய பூண்டை ஒன்றை எடுத்து உதிரிசெய்து சுமார் 6 அல்லது 7 துண்டுகளை சம விகிதம் தண்ணீர் கலந்த பசும்பாலில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பூண்டு நன்கு வெந்தபின்பு அந்தப் பூண்டை முதலில் நன்கு மென்று விழுங்கி பாலைப் பின் பருகிவர வேண்டும். இதன் மூலம் உறுதியான பலனை அடையலாம்.

'Low B. P.' எனப்படும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வேலைகளைச் செய்ய சக்தி அற்றவர்களாகவும், அடிக்கடி மயக்கம், களைப்பு ஆகியவைகளாலும் அவதிப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தங்களது உணவின்போது சமையல் உப்பை மோர் அல்லது தயிர் சாதத்துடன் சிறிது அதிகமாக சேர்த்துண்ணலாம்.

இத்துடன் சமையலில் முருங்கைக் கீரையை சேர்த்துண்டும் பலன் பெறலாம். மேலும் பேரீச்சம்பழம் வேளை 1 க்கு மூன்று அல்லது நான்கு பழ வீதம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலனை அடையலாம்.

18. ஈஸ்னோபீலியா

இது எப்படி ஏற்படுகிறது?

நமது உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருள்களைப் பிரித்து வெளியேற்றுவதில் சிறுநீரகமும் ஒன்று. இது சரிவர இயங்காத நிலையில் வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவு நீரில் ஒரு பகுதி இரத்தத்துடன் கலந்து விடுகின்றது. இதனால் இரத்தத்தில் உரிய அளவுக்கு மேலான ஈரப்பசை அதிகமாவதுடன் கிருமிகளும் உடன் சேர்ந்து விடுகின்றன. இதன் காரணமாக இரத்தம் நீர்த்து விடுகிறது. அடர்த்தி – *Density* – குறைவதால் இதைச் சுத்தம் செய்ய இருதயம் விரைவாக இயங்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே பெருமூச்சு வாங்குதல் இவ்வகை நோயாளிகட்கு ஏற்படும் தொல்லை ஆகும். மேலும் இருதயத்தில் இரத்தம் சுத்தமடைந்தபின் அதிலுள்ள அதிகப்படி ஈரப்பசை, சளி, நீர் வடிவில் வெளியேறும் தொந்தரவும் இவர்களுக்கு உண்டு. இதுவே ஈஸ்னோபீலியா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தேவையான மூலிகையும், உபயோக முறையும்:

வேப்பிலை, துளசி, அத்தி, ஆடாதோடை இலை, முருங்கைக் கீரை — ஆகிய மூலிகைகளைச் சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவிற்குப்பின் வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்க வேண்டும். ஒரு மாத காலத்திற்கு இவ்வாறு சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

அனல் சிகிச்சை முறை:

இத்துடன் வயிற்றுக்கும், முதுகில் வயிற்றுக்குப் பின்பகுதியிலும் (சிறுநீரகம் உள்ள புறப்பகுதி) விளக்கெண்ணெய் தடவி அனல் காட்டித் தேய்க்க வேண்டும். இது போல் ஒரு மாதம் செய்ய வேண்டும்.

உணவு முறை;

அவரவர் உடம்புக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகளை, அரை உப்புக் கலந்து, அரை வயிறாக ஒவ்வொரு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

19. ஆஸ்துமா (தொய்வு வியாதி)

நம் நாட்டில் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பலரைப் பற்றிக் கொண்டு சிரமத்தைத் தரும் வியாதிகளில் 'ஆஸ்துமா' வியாதியும் ஒன்று என்பது யாவரும் அறிந்ததேயாகும்.

''ஆஸ்துமா - ஈஸ்னோபீலியா விளக்கம்''

ஆஸ்துமா எவ்வாறு ஏற்படுகிறது. நம் உடலிலுள்ள சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கழிவு நீரைப் பிரித்து வெளியேற்றுகின்றன என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததேயாகும். சிலருக்குச் சில நேரங்களில், சிறுநீரகங்களில் வடிகட்டும் பகுதியில் உப்புப் படிவங்கள் படிவதினாலேயோ, கழிவுப் பொருட்கள் அடைப்பு ஏற்படுவதினாலேயோ உணவு வகை, சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் உடலில் ஏற்படும் குளிர்ச்சித் தன்மையால் சுருக்கம் ஏற்படுவதினாலோ, கழிவுநீர் முறைப்படி முழுவதும் இரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்படமுடியாமல் இரத்தத்திலேயே ஓரளவு கலந்து இருந்து விடுகிறது, அடுத்தாற்போல் இரத்தம் மார்புப் பகுதியில் உள்ள நுரையீரலில் சுரக்கும் நீருடன் கலந்து சுத்தப்படுத்தப் பெறுகிறது.

சுத்தப்படுத்தப் பெறும் போது பிரிக்கப்படும் கழிவுநீர் தும்மல் மூலம் மூக்கில் நீராக வெளியேறுகின்றது இந்நீர் இறுகி முக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. மூக்குச் சிந்தும் போது இது மூக்குச்சளியாக வெளியேறுகிறது. இறுகிய கழிவு நீரே இருமலின் போது கோழையாக வெளியாகிறது. இம்முறைகளில் வெளியேற்றப்படாத எஞ்சிய கழிவு நீரே

நுரையீரல் பகுதியில் படிந்துவிடும் கபம் எனப்படுவதாகும் இதன் காரணமாகவே, தொடர்ந்து சலதோஷம், மூச்சுத் திணறல், மூக் கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல், தும்மல், இருமல், கபம், பீனிசம், (Sinus) மூச்சுவாங்குதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இத்தகையோர் அனைவரும் ஆஸ்துமாவிற்கோ ஈஸ்னோபீலியாவிற்கோ தொடர்புள்ள வர்களாக ஆகின்றனர் எனக் கொள்ளலாம்.

ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியாவைக் குணபடுத்தும் முறை என்ன? சிறுநீரகங்கள் (kidneys) சீராகச் செயற்படச் செய்திட, பக்க விளைவு ஏற்படுத்தாத தக்க மூலிகை மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். சிறு நீரகங்களில் உள்ள வடிகட்டும் நுண்வலை நரம்புகளை விரைவில் சரி செய்ய விசேஷ அனல் சிகிச்சை (Sauna Bath With horbal oil) முறை யைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான மூலிகைகள்:

சீரகம்	15 கிராம்
தனியா	15 கிராம்
பசுமையான முற்றிய வேப்பிலை	— 15 கிராம்
வில்வம் இலை	— 25 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
ஆடாதோடை இலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— 1½ லீட்டர்

இவைகளை கஷாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் நூறு மில்லி கஷாயம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வரவேண்டும். ஒரு முறை தயாரித்த கஷாயத்தை தினமும் சிறிது சூடேற்றி, அதி லிருந்து எடுத்து நான்கு தினங்கள் குடித்து வரலாம்.

25 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் நூறு மில்லியும், 25 வயதுக்குட் பட்டவர்கள் 50 முதல் 75 மில்லி கஷாயமும் வரை அருந்தி வரலாம். இம்மாதிரி தொடர்ந்து 20 தினங்கள் கஷாயத்தை நாவினால் ருசித்துச் சிறிது சிறிதாக அருந்தி வரவேண்டும். நீண்டகால நோயாளிகள் 3 மாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு:

காலையில் உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் விதமான சிற்றுண்டி யையும் திருப்தியாக உண்ணவேண்டிய அளவில் பாதி - மட்டும் சாப் பிட்டு வரவேண்டும்.

நடுப்பகல் உணவு:

முழுத் திருப்தியாக சாப்பிட வேண்டிய சாப்பாட்டில் முக்கால் பாகம் உணவு, நீர் ஆகாரமாகவும் நன்கு வெந்த காய்கறிகளாகவும் இருப்பது நல்லது.

இரவு ஆகாரம்:

திருப்தியாக உண்ணவேண்டிய அளவு, உணவிலிருந்து அரைப் பங்கு உண்ணலாம். எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய எவ்விதமான சைவம், அசைவ உணவாக இருக்கலாம்.

பிரதி பலன்:

பயன்படுத்திக் குணமடைந்த பின்னர் மற்றவர்களுக்குக் கூறு வதே.

20. மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் ஏன் ஏற்படுகின்றது?

மலச்சிக்கல் ஏற்பட பல காரணங்களில் - முக்கியமான காரணங் களாக மூன்றினைக் கூறலாம். (1) உணவுடன் போதிய அளவு தண் ணீர் அருந்தாமல் விடுவது (2) மலங்கழிக்கும் உணர்ச்சி உண்டாகும் போது உடனடியாக மலங்கழிக்கச் செல்லாமல் இருந்து விடுவது (3) அளவுக்கு மீறிய அதிக உணவினை அடிக்கடி உண்பது.

விளக்கம் (1) உணவு சீரணமடைவதற்கு வேண்டிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் விட்டுவிடுவதால், உணவு முறைப்படி சீரண மாகாமல், ஈரப்பசையின்றி மலம் வெளியேறுவதால் சிரமமாகி மலச்சிக் கல் உண்டாகும்.

விளக்கம் (2) மலங்களிக்க வேண்டிய நேரத்தில் மலம் கழிக்காமல் விட்டு விடுவதால், மலத்தோடுள்ள ஈரப்பசை, காலங்கடப்பதால் படிப் படியாகக் குறைந்துவிடுகின்றது ஈரப்பசை குறைந்து விடுவதால் இளக்க மான மலம் இறுக்கிக்கெட்டியாகி விடுகின்றது. இறுகிய கெட்டியான மலம் வெளியேறும்போது சிரமம் ஏற்படுமல்லவா? இதனால் மலச்சிக் கல் ஏற்படுவதில் வியப்பே இல்லையே?

விளக்கம் (3) அளவுக்குமீறிய உணவினை அடிக்கடி உண்பதால் உணவு நன்றாகச் சீரணிக்கப்படாமல் அரைகுறையாகச் சீரணமடைந்த

சக்கை மலக் குடலில் அழுத்தமான முறையில் படிகின்றது இம்மாதிரி சேரும் அழுத்தமான மலம் வெளியே வர எளிதாக முடிவதில்லை.

மலச்சிக்கல் நீங்க:-

முறை (1) தினமும் இரவு உணவில் சாம்பார் சாதத்துடன் 1 கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயையும், 1 கரண்டி விளக்கெண்ணெயையும் ஊற்றிக் கலந்து பிசைந்துண்ண வேண்டும் பால் சாதத்துடன் கரும்பு வெல்லம் போட்டுப் பிசைந்துண்டு வருவது நலம் பயக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கியதும் வழக்கமான உணவுகளை உண்ணலாம். மேற்கூறிய எண்ணெய்களை உணவில் கலந்துண்ண முடியாதவர்கள் எண்ணெய்க் கலவையைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

முறை (2) வில்வ மரங்களிலிருக்கும் வில்வ இலைகளைப் பறித்துப் பகல் உணவு உண்டபின் 4, 5 இலைகளை மென்று தின்று வரலாம். அத்துடன் இரவு உணவுக்குப் பின் அம்மான் பச்சரிசி (சித்திரப்பாலாவி) இலைக் கொழுந்து முன்னதாகப் பறித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு கொழுந்து மென்று விழுங்கி வரலாம். இது போன்று 20 தினங்கள் தின்று வந்தால் பூரணமாக மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

21. மூலநோய் (PILES)

அன்றாட வாழ்க்கை சிக்கல் நிறைந்த இந்நாட்களில் பலருக்கு வேலைப்பளு, மன உழைச்சல், ஓய்வின்மை போன்ற காரணங்களாலும், சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாதவர்களும், தேவைக்கதிகமான உணவு உண்பவர்களும், சரியான நேரத்தில் மலம் கழிக்காதவர்களும் தேவையான அளவு உணவுடன் தண்ணீர் அருந்தாதவர்களும் மலச்சிக்கலால் அவதிப்பட்டு பிறகு அதுவே மூலநோயாவதையும் காண்கின்றோம் இத்தகையோர் சிலருக்கு மலம் கழிக்கும் போது இரத்தப் போக்கும் இருக்கின்றது. இவர்கள் வெள்ளைப் பூண்டை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு சுமார் 5 கிராம் எள் எண்ணெயுடன் 1 கிராம் பூண்டுப் பொடியைக் கலந்து காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இரத்தப் போக்கு நிற்கும்.

22. வயிற்றிலிருக்கும் புழு பூச்சிகள், கிருமிகள் வெளியாக

மனிதர்களின் உடம்பில் பலவிதமான பூச்சிகள் வாழ்ந்து வருகின்றன. அவையாவன, நாக்குப் பூச்சி, கொக்குப் பூச்சி, இழைப் பூச்சி நாடாப் பூச்சி போன்ற பல வகைகள் மனித உடம்பில் குடியேறி இருந்து வருவதுண்டு இம்மாதிரி பூச்சிகள் மனித உடம்பிலுள்ள

தனால் மனிதர்கள் உண்ணும் உணவில் பெரும் பகுதியை இவை பகிர்ந்து உட்கொண்டு விடுவதால், மனிதர்களுக்கு அதிகமான பசி அடிக்கடி உண்டாகின்றது. இதனால் வழக்கமான அளவு உணவைப் போல் இருமடங்கோ மும்மடங்கோ உண்ண வேண்டிய நிலைமை தானாக உருவாகி விடுகின்றது.

வாரம் ஒரு முறையோ, மாதமிரு முறையோ சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய் - Castor Oil) 5 மில்லியுடன் சுத்தமான வேப்ப எண்ணெய் 5 மில்லியைக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில், உள்ளங்கையில் ஊற்றி நக்கிச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இதை முடித்த ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே காலை சிற்றுண்டி உண்ணலாம்.

இவ்வாறு சாப்பிட்ட எண்ணெய்க் கலவை உட்சென்றதும் கிருமிகளும், பூச்சிகளும் மலத்துடன் உயிருடனோ, மடிந்தோ வெளிவந்த பின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

23. தீராத வயிற்றுவலி நீங்க எளிய மருந்து

நாட்டில் வாழும் மனிதர்களில் பலர் அவ்வப்போதோ தொடர்ந்தோ வயிற்று வலியால் அவதிப்படுவதுண்டு. இத்தகைய வயிற்று வலிக் கோளாறுகள் நீங்கி கீழ்க் கண்ட மூலிகைக் கசாயம் தயாரித்து அருந்திக் குணமடைந்து வாழலாம்.

மூலிகையின் மகிமை அறிந்த முறை:

மனித உணவினையும் மனித மலத்தையும் தின்கின்ற பூனைகள் நாய்கள் சில நேரங்களில் தம் வயிற்றுக் கோளாறைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ள அறுகம் புல்லைச் சிறிது மேய்ந்து தின்று விழுங்கி சிறிது நேரங் களித்துப் பின்னர் கக்கிவிடுவதைப் பார்த்தபின் 'ஆகாதது அறுகம்புல்லில் ஆகும்' என்ற பழமொழி நினைவுக்கு வந்தது. மேலும் பல நோய்களைத் தீர்க்கக் கூடிய வேப்பிலையுடன் அறுகம் புல்லைச் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்து வயிற்று வலிக்காரர்களுக்குக் கொடுத்துப் பார்த்ததில் அதிசயிக்கும்படி குணம் ஏற்பட்டது.

ஆகவே இம்முறையைப் பலரும் தெரிந்து பணச் செலவின்றிப் பயன்படுத்திக் குணமடையலாம்.

கசாயம் தயாரிப்பு, உபயோக முறை:

அறுகம் புல்	— 25 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— 1 லீற்றர்

இவைகளை கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி தயார் செய்து தினமும் 100 மில்லி கசாயம் (12 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அருந்த வேண்டும்) நாவினால் சகித்துக் கொண்டு சுவைத்து விழுங்கி வர வேண்டும் குழந்தைகளுக்கு 10 மில்லி முதல் வயதுக்குத் தக்கபடி கொடுக்கலாம்.

திடீர் வயிற்றுவலிக் காரர்கள் ஓரிருதினங்கள் குடித்தாலே போதுமானது. வருடக் கணக்கில் நீடித்த வயிற்றுவலிக்காரர்கள் 1 மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி வந்தால் பூரண பலன் பெறலாம்.

24- வயிற்றுப்புண் (ULCER) குணமாக

ஆங்கிலத்தில் 'அல்சர்' என்று சொல்லப்படும் குடற்புண் அல்லது வயிற்றுப் புண் எனப்படும் தொந்தரவு கொடுக்கும் வியாதி, அநேகமாக பலவித மாற்று உணவுகளை வெவ்வேறு ஊர்களில் சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தான் பெரும்பாலும் உண்டாவதாகத் தெரிகின்றது. இது மலச்சிக்கல் காரணமாகவும் தோன்றக் கூடியதாகும் மலச்சிக்கல் ஆரம்ப காலம் முதலே இல்லாதவர்கள் இந்த வியாதியைப் பற்றிக் கவலைப் பட வேண்டிய அவசியமே இராது, மலச்சிக்கல் ஏன் ஏற்படுகிறது? மலச்சிக்கல் ஏற்படப் பொதுவாக இரண்டு காரணங்களைக் கூறலாம்.

(1) பொதுவாகக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலங்கழிக்காமை.

(2) அதிக உணவு உண்ணுதல்.

இம்மாதிரி வயிற்றுப் புண்ணால் அவதியுறுவோர்கள் கீழ்க் கண்ட மூலிகையில் கசாயம் தயாரித்து ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு மண்டலம் (48 தினங்கள்) அருந்தி படிப்படியாகக் குணமடையலாம்.

கசாயம் தயாரிப்பு முறை: (1)

பிரம்ம விருட்சம் எனப்படும் அத்தி இலை	— 25 கிராம்
முற்றிய (கருநிறப்பச்சை) வேப்பிலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— 1 லீற்றர்

இவைகளைக் கசாயத் தயாரிப்பு முறைப்படி தயாரித்து நாளொன்றுக்கு 100 மில்லி கசாயம வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும்.

காரத்தை நீக்கிவிடவேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பதிலாக பசும் பால் (காய்ச்சியது) 250 மில்லி முதல் 350 மில்லி வரை சர்க்கரைக்குப்

பதிலாக பனைவெல்லம் போட்டுக் கலக்கிக் குடித்துவர வேண்டும் ஒரு மாத காலத்துக்குப் பின்னர் எல்லாவகைச் சுவை உணவினையும் தேவைக்கு ஏற்ப உண்ணும் நிலை ஏற்பட்டுவிடும்.

முறை: (2)

குப்பைமேனி இலை, கீழாநெல்லி இலை, அத்தி இலை, வேப்பிலை இந்நான்கு வகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை பகல் இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின் வேளை 1 க்கு 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும்.

இத்துடன், வெந்தயத்தை சிறிது வறுத்து இடித்து பொடி செய்து போத்தலில் நிரப்பிக்கொண்டு, தினமும் காலை உணவுக்கு முன்பும் இரவு உணவுக்குப் பின்பும் வேளை 1க்கு 1 பேணி தயிரில் ½ தேக்கரண்டி வெந்தயப் பொடியைப் போட்டுக் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும். இதுபோல் ஒரு மாத காலம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண் பூரண குணமாகிவிடும்.

25 வயிற்றோட்டம் (பேதியாதல்)

பேதியாகுதல் அல்லது வயிற்றோட்டம் எனப்படுவது தனியான ஒரு வியாதியோ, நோயோ அல்ல இது அஜீரணம் இருக்கும் போது உண்டாகலாம். காலரா போன்ற தொற்று நோய்கள் பற்றும் முன்பும் - பற்றிய பின்பும் பேதி உண்டாகும். உடம்புக்கு பொருத்த மற்ற உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டுவிடுவதாலும் அநேகருக்குப் பேதி அல்லது வயிற்றோட்டம் ஏற்படுவது சகசம் பழுதான பதார்த்தங்கள், வேகாத உணவு வகைகளும் உட்கொண்டு விட்டால் பேதி உண்டாகலாம். அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து விட்டாலும், முறையாகச் சீரணமடையாமல் உணவு அரைகுறையாகச் சீரணிக்கப்படுவதாலும் பேதி ஏற்படுவதுமுண்டு ஆக மேற்கொண்ட எந்த முறையிலும் பேதி ஏற்படாமலிருக்க முறையான அறுசுவை உணவை (கசப்பு நீக்காமல்) உட்கொண்டு வருவதால் பலன் காணலாம்.

பேதியாவதை நிறுத்த வழி என்ன?

வசம்பு	— 15 கிராம் நசுக்கியது
முற்றியவேப்பிலை	— 50 கிராம்
தண்ணீர்	— 1 லீட்டர்

கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து நாள் 1 க்கு காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்று வேளையும் வேளை 1 க்கு 500 மில்லி கசாயம் குடித்து

வந்தால் போதும். இந்நாளில் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியை சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து உணவாகக் கொள்ளலாம். இம்மாதிரியாக ஓரிரண்டு தினங்கள் கடைப்பிடிப்பதிலேயே வயிற்றோட்டம் நின்ற பின் இரண்டு தினங்கள் வரையிலும் திடமான உணவு வகைகளையும் மாமிசங்களையும் உண்ணக் கூடாது.

26. மஞ்சள் காமாளை

மனிதர்களுக்கு வரும் நோய்களில் மிகவும் துன்பம் தரக்கூடியவற்றில் மஞ்சள் காமாளை - என்னும் வியாதியும் ஒன்றாகும். இவ் வியாதியால் பலர் இறக்க நேரிடுவதுமுண்டு. இது நாம் உண்ணும் உணவு முறைப்படி சீரணமடையாமல் ரத்தம் கெட்டு அதனால் உண்டாகும் வியாதியாகும். அதாவது நம் வயிற்றுப் பகுதியில் கல்லீரலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பித்தநீர் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உணவோடு கலந்து சீரணிக்கப்பெறவேண்டும். சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் பித்த நீர் கலக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது.

இம்மாதிரி நேரங்களில் குமட்டல், பசியில்லாதிருத்தல், அசதி, சிறுநீர் மஞ்சளாக வருதல், மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும், மேலும் கண் மஞ்சள் நிறமடையும். மலம் சிறிது கெட்டியாகவும் வெண்மை நிறமாகவும் காணப்படும். ஒரு சிலருக்கு காய்ச்சலும் விட்டுவிட்டு வரும்.

காமாளை வராமல் தடுப்பது எப்படி?

உணவு வகையில் ஏதேனும் ஒரு கசப்புக்சுரிய காய்கறி, கீரை வகையை அனுதினமும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும் உடம்பை அளவுக்கு மீறி அலைச்சலால் வருத்திக் கொள்ளக் கூடாது. முறைப்படி காலை, மாலை, மலங்கழிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மலச் சிக்கலின்றி வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு மூலகாரணம் தூக்கக்குறைவு எனச் சொல்லலாம். ஆகவே அன்றாடம் முறைப்படி வேலை செய்து ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு இரவு நேரங்களில் ஒழுங்காக உறங்க வேண்டும். எண்ணெய்ப் பலகாரங்களை அளவாகப் பயன்படுத்தி வரவேண்டும்.

காமாளை வந்தபின் செய்ய வேண்டியது என்ன?

கீழ்காய் நெல்லி எனப்படும்	
கீழா நெல்லி இலை	— 25 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	— 10 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்

இவைகளை கசாயம் தயாரித்து முறைப்படி செய்து தினமும் காலையில் முழுக் கசாயத்தையும் சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 75 மில்லி எடுத்து நாவினால் ருசித்து அருந்த வேண்டும். அதற்குப் பின்னர் அரை மணி நேரம் கழித்துத்தான் காலை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும. மீண்டும் மாலை 7 மணி அளவில் (அன்றைய தினம் மறு முறை கசாயத்தைச் சூடு செய்யத் தேவையில்லை) 75 மில்லி கசாயம் அருந்தி வரவேண்டும்.

உணவு முறை:

'உப்பு' சுவையின்றித் தயாரித்த உணவு வகைகளையும், பழ வகைகளையும் அரை வயிறு அளவு ஆகாரமாகத்தான் சாப்பிட்டுவர வேண்டும். தினமும் வெள்ளாட்டுப்பால் 50 அல்லது 100 மில்லி காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் இன்னமும் விரைவாகக் குணமடையலாம் பலாப்பழம் சாப்பிடக் கூடாது.

27- மதுமேகம் (நீரிழிவு - DIAPETES)

இந்த வியாதி கண்டவர்களுக்கு மற்ற வியாதிகளும் பற்றிக் கொள்ளும். சூரிய ஒளியில் வேலை செய்யும் கடும் உழைப்பாளிகளை இவ்வியாதி பொதுவாக அணுகுவதேயில்லை. அளவுக்கு மீறிய உணவினை உண்டு வீண் பேச்சுப் பேசிக்கொண்டு இருப்பவர்களை இது வெகுவாக அணுகக்கூடிய வியாதியாகும். இது மனோதைரியமற்றவர்களை மிகவும் கொடுமைக்குள்ளாக்கும் வியாதி என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. பொதுவாக சர்க்கரை வியாதி (மதுமேகம்) உள்ளவர்கள், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பவர்கள் எல்லோருமே நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

உடல் நலத்துக்கும், உடல் வலிமைக்கும் (Strength) சர்க்கரைச் சத்து மிகவும் தேவையான பொருளாகும். ஆனால் இந்த சர்க்கரைச் சத்துப்பொருள் உணவில் அதிக அளவில் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரைச் சத்துள்ள பொருள்கள், மாவுப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் அளவாகக் கலந்து கொள்ளலாம்

நமது உடலில் ஒரு கோளத்திலிருந்து (Gland) இன்சுலின் முறைப்படி சுரந்து ரத்தத்தில் கலக்க வேண்டும். இந்த இன்சுலினைச் சுரக்கும் கோளம் குறைவாகவோ, அறவே சுரக்காமலோ போனால் மதுமேகம் அல்லது சர்க்கரை வியாதி நமக்கு ஏற்பட்டு விட்டதாக முடிவு செய்து கொள்ளலாம். அசதி அதிகம் உண்டாகும். சிறு நீர் பரிசோதனைக்குப் பிறகு தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நல்ல உடல் உழைப்பு, கசப்புக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், மன உழைச்சலைத் தரும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளாமல் இருத்தல், தேகப்பயிற்சி நாள்தோறும் சிறிது செய்தல் போன்றவைகளால் நீரிழிவு வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள் கோப்பி, தேநீர் போன்ற பானங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் நல்ல சக்தியளிக்கும் உணவு வகைகளை அளவாகச் சாப்பிட்டு வரலாம். மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடக் கூடாது. உடல் நலத்திற்கேற்ற உணவுகளான கோதுமை, றவை, புழுங்கலரிசி போன்றவைகளை அளவாகச் சமைத்துண்ணலாம். உடலுறவு முறையில் அளவுடன் (மாதமிருமுறை) இருக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் அகல

முறை (1)

முள்ளங்கிக் கிழங்கு	— 2 (நசுக்கியது)
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்
மாவிலை	— 25 கிராம்

இவைகளை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி - செய்து அனுதினமும் காலையில் 100 மில்லி கசாயம் நாவினால் வெறும் வயிற்றில் ருசித்து அருந்தி வரவேண்டும். தினமும் கசாயத்தை சிறிது சூடேற்றி அதிலிருந்து 100 மில்லி கசாயத்தை எடுத்து குடித்து வரவேண்டும்.

உணவு முறை:

வழக்கமாக அவரவர் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும் (தொந்தரவளிக்காத) உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வரலாம். இனிப்பு வகைகளை மிகமிகக் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இரவு உணவில் பாதியளவு உணவுதான் சாப்பிட்டுவர வேண்டும் தேவைக்குத் தக்கபடி 20 அல்லது 30 நாட்கள் கசாயம் குடித்து வரலாம்.

முறை (2)

மாத்திரை தயாரிப்பு முறைப்படி மாத்திரையாகச் செய்தும் வேளை 1 க்கு - 3 மாத்திரை - தினம் - 3 வேளை சாப்பிடலாம்.

முறை (3)

உடலில் புண் உண்டாகி எளிதில் ஆறாத புண்பாடுடைய நீரிழிவு வியாதிக்காரர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி பலன் அடையலாம்.

அறுகம்புல்	— 25 கிராம்
நாவல் மர இலை	— 25 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— $1\frac{1}{2}$ லீற்றர்

கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லி கசாயமும் நாவினால் ருசித்துக் குடித்துவர வேண்டும். மொத்தம் 30 தினங்கள் அருந்தி வரலாம். உடம்பின் மேலேயுள்ள ஆறாத புண்களுக்கு அத்தி இலை, வேப்பிலை மஞ்சள் பொடி இவைகளை அரைத்து (இலுப்பை எண்ணெய் தேவைக்கு விட்டுக் கலந்து) இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் புண்களின் மீது தடவிக்கொள்ளலாம்.

இரவு உணவு அரை வயிறுதான் சாப்பிட வேண்டும். பகலில் பப்பாளிப்பழம் கிடைத்தால் உணவுக்குப் பின் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

28. தலைவலி குணமடைய

மனிதர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகின்ற வலிகளில் தலைவலியும் ஒன்றாகும். தலைவலி பலவித காரணங்களால் ஏற்படுவதாகும் அதிக சிந்தனை, இரவு நேரங்களில் கண் விழித்தல், மலச்சிக்கல், முறைகேடான உணவு ஆகிய எத்தனையோ கணக்கிட்டுக் கூறமுடியாத காரணங்களால் உண்டாவது வழக்கமாகும். தலைப்பாகத்தில் முறையான வகையில் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து மேற்கூறிய காரணங்களால் வலி உண்டாகும். ஒரு சில தலைவலி வகைகள் விட்டுவிட்டு இருக்கும். ஒரு சில வகை தொடர்ந்து நாட்கணக்கிலும், மாதக்கணக்கிலும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான உணவு முறைகளையும் மனச்சஞ்சலம் கொள்ளாமலிருக்கும் விதி முறைகளையும் கடைப்பிடித்து விட்டோமானால் தலைவலியைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமலிருக்க முடியுமல்லவா!

தலைவலி ஏற்படும் போது செய்ய வேண்டியது என்ன?

கடுகு, சுக்கு, சாம்பிராணி வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து நசுக்கி சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) விட்டு அம்மியில் நன்றாக அரைத்து தலையிலே வலியுள்ள பகுதியில் பூசி, அடுப்பு அனலில் தலையைக் காட்டி சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் மெதுவாகத் தேய்த்து பின்னர் ஓய்வு எடுத்து கொள்ள வேண்டும். நாட்கணக்கில்

தலைவலி உள்ளவர்கள் இம்முறையை நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்து கொள்ளவேண்டும். இதுபோல் மூன்று தினங்கள் செய்தால் போதுமானது. **ஆனால்** அதே தினங்களில் சுண்டைக்காய் – கண்டங் கத்தரிக்காய் (முள் கத்தரிக்காய் எனவும் கூறுவது வழக்கம்) குழம்பு வைத்துப் பகல் உணவுடன் கலந்துண்டு வரவேண்டும்.

29. கால் கை வலிப்பு

வலி வகைகளில் ஒரு பிரிவைச் சேர்ந்த உடல் நலக் குறைவே இந்தக் கால், கை வலிப்பு என்பதாகும். மனிதர்களுக்குத் தான் இது அதிக அளவில் உண்டாகின்றது. இந்தக் கால், கை வலிப்பையே காக்கை வலிப்பு என்றும் கூறுவது வழக்கத்திலுண்டு.

கால், கை வலிப்பு என்பது என்ன?

இது மூளையில் ஏற்படும் சில நரம்புப் பிடிப்புகளால் ஏற்படுவதாகும். இந்த வலிப்பு ஏற்படும்போது சாதாரணமாக ஒரு கையுங் காலும் தானாக இழுத்து இழுத்து அசைந்துகொண்டிருக்கும் கண்களும் ஒரு புறமாகச் செருகிக்கொண்டிருக்கும். முகம் வெளுத்து விடும், வாயில் நுரையுங் கக்கி வெளிவந்து கொண்டிருப்பதும் சகசம் ஒரு சிலருக்கு முகப்பாகத்தில் மட்டும் தசைகள் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். இது பொதுவாக 2, 3 நிமிடத்தில் வலிப்புத் தன்மை நின்றுவிடுவதுமுண்டு. ஒரு சிலருக்கு 10, 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து இழுத்துக்கொண்டிருப்பதும் உண்டு. கால், கை வலிப்பு வகையிலேயே பூரணமாக மயங்கிய நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கும் வகையும் ஒன்றுண்டு இதுபோன்ற வகைகளுக்குரிய செய்கைகளை வலிப்பு எனக் கூறலாம்.

நரம்புப் பிடிப்பு ஏன் ஏற்படுகின்றது

மனித உடலில் மூளையின் பாகத்தில் இருக்கும் நரம்புகள் இயங்குமிடங்களில் போதிய பசைத்தன்மை (*Lubricaton*) குறைவால் மேற்கூறிய நரம்புப் பிடிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

பசைத்தன்மையை எவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்வது

நாமுண்ணும் உணவில் கலந்துண்ணும் கடலை எண்ணெய் உபயோகத்தில் ஆறில் ஒரு பங்கு சுத்தமான ஆமணக்கு எண்ணெயுடன் ஒரு பங்கு விளக்கெண்ணெய் (*Castor Oil*) கலந்து வைத்துக் கொண்டு பலகாரம் தயாரித்தல், தாளிதம் போன்றவைகளுக்குப் பயன்படுத்து

வதால் நமது உடலில் படிப்படியாக எண்ணெய்ப் பசை மிகுதியாகும். இதனால் தடுப்பு முறையாக கால், கை வலிப்பு வராமல் வாழலாம். வலிப்புள்ளவர்கள் நெடுங்கால உபயோகத்துக்குப் பின்னரே குணமடைய முடியும் மேலும் வலிப்பு - தொந்தரவுகள் உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கலின்றி இருப்பதற்கான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கால், கை வலிப்புள்ளவர்கள் கீழ்க் கண்ட மூலிகைக் கசாயம் தயாரித்து கடும் பத்தியத்துடன் இருந்து, ஒரு மண்டலம் அல்லது இரு மண்டலங்கள் குடித்து குணமடையலாம்.

தேவையான மூலிகைகள்

முற்றிய வேப்பிலை — 25 கிராம்
வில்வ இலை — 25 கிராம்
துளசி இலை — 25 கிராம்
சிறிய கடுக்காய் (நசுக்கிப் போடவேண்டும்)

இவைகளை கசாய முறைப்படி தயார் செய்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 51 மில்லி கசாயம் அருந்தி வரவேண்டும். இக்கசாயம் அருந்தி வரும் தினங்களில் எந்தவேளை உணவிலும் அறவே உப்பைக் கலக்கவே கூடாது. பாதிப்பைப் பொறுத்து 48 நாட்களோ 96 நாட்களோ மேற்படி கசாயம் அருந்தி பலன் அடையலாம்

கசாயத்திக்குப் பதிலாக மாத்திரைச் செய்கை முறைப்படி செய்தும் சாப்பிடலாம். தினமும் 50 மில்லி வெள்ளாட்டுப்பால் குடிக்க வேண்டும்.

30. பக்கவாதம் (அ), பாரிசவாயு
(PARALYSIS)

பாரிசவாயு அல்லது பக்கவாதம் எனப்படும் இந்த உடற்குறை வலி வகைப் பிரிவில் ஏற்படுவது. இது வம்சாவழியோ அல்லது பரம்பரை வியாதியோ அல்ல, இது மூளையின் வலது பக்கத்தில் சில கட்டளை நரம்புகள் பழுதடைந்தால் மனித உடம்பில் இடதுபாகக் கை, கால் செயலற்ற நிலமை ஆகிவிடும் அதேபோல் மூளையின் இடதுபாகத்திலுள்ள சில சட்டளை நரம்புகள் பழுதுபட்டால் உடம்பின் வலதுபாகக் கை கால் செயலற்று போய் விடும்,

பக்கவாதம் கண்ட அன்றோ அல்லது மூன்று தினங்களுக்குள்ளோ- 100 வருடமான வேப்ப மரப் பட்டையைச் செதுக்கி எடுத்து வந்து 100 கிராம் எடையுள்ள பட்டைக்கு 2 லீட்டர் ஆகும்

படி வற்றக் காய்ச்சிக் கசாயம் எடுத்து, பசி எடுக்கும் போதெல்லாம் (பகல் உணவு நேரம் தவிர) பச்சை வெண்டைக்காயை மென்று விழுங்கியபின் 250 மில்லி கசாயம் குடித்துவரச் செய்ய வேண்டும், ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவேளைக்கு பகல் உணவு மட்டும் புளுங்கலரிசிச் சாதத்துடன் கொள்ளு (*Horse gram*) ரசம் கலந்து அரை வயிறு ஆகாரமாகக் கொடுத்து வரவேண்டும், இம்மாதிரியாக ஏழுதினங்கள் பயன்படுத்திய பின் வழக்கமான உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

31. நரம்புக் கோளாறு சரியாக

நாட்டில் வாழும் மனிதர்களில் ஒரு சில ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் திடீரென்று நரம்புக் கோளாறு உண்டாகி சில நேரங்களில் சுய நினைவின்றி வழக்கத்திற்கு மாறாக தாறுமாறாக, வேறுபாடான, விபரீதமான செய்கைகளையும் செய்வதுண்டு, இதைக் கிராமங்களில் காற்றுக் கறுப்பு என்றும் கூறுவதுண்டு. இம்மாதிரி நரம்புக் கோளாறு ஏற்பட்டவர்களை சரியாக ஆங்கில வைத்திய முறைகளைப் பயன படுத்திப் பார்ப்பதுண்டு. சிலர் மந்திரவாதிகளிடம் சென்று வேப்பிலை உதவியுடன் சரியாக்க முயற்சி செய்வதுண்டு.

இம்மாதிரிக் கோளாறு ஒருசிலருக்கு வேப்பிலை வாடையினால் பெரும்பாலும் சரியாகுவதும் உண்டு. ஆனால் மந்திரம் எனக் கூறி சில தந்திரவாதிகள் இக் கோளாறுகள் உள்ளவரின் உறவினர்களிடம் பெரும் அளவில் பணம் பறிப்பதும் உண்டல்லவா?

32. கண்ணோய் (MADRAS EYE) குணமாக

'Madras Eye' என்று பெருவாரியாகவ் அழைக்கப்படும் கண் நோய்க்கும் இதர கண்நோய் வகைக்கும், கீழ்க்கண்ட முறைப்படி எளிய மருந்தைத் தயாரிந்து பயன்படுத்தி விரைவில் பயனடையலாம்.

<u>மருந்து தயாரிக்கும் முறை:</u>

சுத்தமான விளக்கெண்ணெய், சிறு வெங்காயச் சாறு இவை இரண்டையும் சம அளவில் (கொள்ளளவு) கலந்து, சுத்தமான கரண்டியில் ஊற்றிக் கொதிக்கும்படி சூடு செய்து இறக்கி, சுத்தமான துணியால் வடிகட்டி, சூடு ஆறியபின் போத்தலில் நிரப்பி மூடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோக முறை: தினமும் காலை, இரவு இரு வேளைகளில் வேளை 1 க்குக் கண் ஒன்றுக்கு இரு சொட்டு விடவேண்டும், இவ்வாறு இரு தினங்கள் செய்தால் குணமாகிவிடும். தடுப்பு முறையாக மற்றவர்களும் கண் ஒன்றுக்கு ஒரு சொட்டு வீதம் விட்டுக் கொள்ளலாம்.

33. பல்வலி வராமல் இருக்க

வாய் நாற்றம், பல் ஆடுதல், பல் ஈறு வீங்குதல், பல் சொத்தையாகுதல் போன்ற எந்தவிதமான பல் சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகளும் வராமல் பாதுகாக்க ஆரம்பம் முதலே வேப்பங்குச்சியில் பல் துலக்குவது பயன் உள்ளதாகும். நகர்ப்பகுதிகளில் வாழ்வோர் வேம்பின் மூலப்பொருள்கள் கலந்த பற்பசையை வாங்கி உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்ற பழமொழியில் உறுதித் தன்மை உரைக்கப்பெறுகின்றது. ஆனால் வேப்பங்குச்சியில் துலக்குவதால் பல் உறுதித்தன்மை அடைவதோடு பற்களின் சந்துகளில் தங்கி வாழும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பல்நோயை உண்டாக்கும் நுண் கிருமிகளும் அழிந்து விடுகின்றன. மேலும் அவை உற்பத்தியாகவும் வழியற்றுப் போய்விடுகிறது.

வேப்பங்குச்சி கிடைக்காதவர் வேப்பிலையை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, இத்துடன் ஆடாதோடை இலைத்தூள், கரித்தூள் உப்பு ஆகியவைகளை சம எடை கலந்து வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்கி வரலாம்.

பல் ஈறு வீங்கி வலியால் வேதனையுறுவோர்கள் கீழ்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்திக் குணம் பெறலாம். இரண்டு சிறிய வெங்காயத்தை எடுத்து நசுக்கி இத்துடன் சுத்தமான உப்புத்தூள் கொஞ்சம் கலந்து அக் கலவையை ஈறு வீங்கியுள்ள இடத்தில் வாயினுள்ளேயே உட்பக்கமும் வெளிப்பக்கமும் கையில் எடுத்து வைத்து சற்று அழுத்தி விரலால் பத்து நிமிடங்கள் தேய்த்து விடவேண்டும் இது போல் நாள் 1க்கு காலை, பகல், மாலை என மூன்று முறையாக 2,3 தினங்கள் தேய்ப்பதால் ஈறு வீக்கம் குறைந்து வலி அகன்று விடும்.

34. காய்ச்சல் (சுரம்) குணமாக

வில்வ இலை, வேப்பிலை ஆடாதோடை இலை ஆகிய மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்து பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

35. யானைக்கால் வியாதி குணமாக

யானைக்கால் வியாதி உள்ளவர்கள் ஆறுமாத காலம் கீழ்க்கண்ட மூலிகை மாத்திரை தயாரித்து சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம்.

வேப்பிலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி முருங்கைக்கீரை இந் நான்கு வகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின் வேளை 1க்கு 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர குடித்து விழுங்க வேண்டும். இது போல் ஆறு மாத காலம் சாப்பிட வேண்டும்.

மேலும் தினமும் 100 மில்லி வெள்ளாட்டுப்பாலைக் குடித்து வந்தால், இன்னமும் விரைவாகக் குணத்தை எதிர்நோக்கலாம்.

36. மூளைக் காய்ச்சல்

நவீன காலத்தில் மிகக் கொடூரம் என அழைக்கப்படுவதும், பல உயிர்களை அழிக்கக்கூடியதுமான மூளைக் காய்ச்சல், வைரஸ் என்ற நுண் கிருமிகளால் வருவதே ஆகும். இந்நுண்கிருமிகள் உடலின் முக்கிய பகுதியால் மூளையைத் தாக்குகின்றன.

மூளைக் காய்ச்சல் குணமாகவும், வராதிருக்க தடுப்பு முறையாகவும் கீழ்க்கண்ட கசாயத்தைத் தயாரித்து அருந்தி பலன் பெறலாம். வேப்பிலை சிறந்த கிருமிநாசினியாகும். அம்மை நோய்களுக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்தாக வேப்பிலை பயன்படுவது அனைவரும் அறிந்ததே.

தேவையான மூலிகையும் உபயோக முறையும்:

முற்றிய வேப்பிலையை உதிரிசெய்து இரு கைப்பிடியளவு (சுமார் 50 கிராம்) போட்டு கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி தயார் செய்து வயதுக்கேற்றாற் போல் குழந்தைகளுக்கு 5 மில்லி முதல் 25 மில்லிவரை ஒரு வேளைக்கு தினமும் காலை, பகல், இரவு உணவுக்கு முன்பு கொடுத்து குடிக்கச் செய்ய வேண்டும். 5 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கு 5முதல் 50 மில்லி வரை கொடுக்கலாம்.

37. சளி, சலதோசம் நீங்க

வேப்பிலை, (ஆடு + தொடா + இலை) ஆடாதொடை இலை இவற்றை சமஎடை அளவில் மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை 3, பகல் 3, இரவு 3 மாத்திரைகள் உணவுக்குப் பின் வாயில் போட்டு விழுங்கி வரவேண்டும் குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்றாற்போல் வேளைக்கு ½ மாத்திரைவரை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மாத்திரைகளை முன்னதாகவே தயாரித்து இருப்பிலும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

38. எல்லாவிதமான அம்மை நோய்களுக்கும் மருந்து

அம்மை நோய்களுக்கு கற்காலம் முதல் தற்காலம் வரை வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து அம்மை நோய்கண்டவருக்கு உடலின் மீது சிலதினங்கள் பூசித்தடவி குணமடைந்தது தெரிந்த விடயமல்லவா? அம்மை நோய்க்கு மேற்கூறிய மஞ்சள் – வேப்பிலை சேர்ந்த கலவை பூசப்படுவதால், உடலிலுள்ள மயிர்க்கால் துவாரங்கள் வழியாக இக்கலவையின் வாடை இரத்தத்தில் கலந்து இரத்தத்திலுள்ள அம்மை நோய்க் கிருமிகளை மடியச் செய்கிறது. இதனால் நிதானமாக, படிப்படியாக சில தினங்கள் கழித்தே பெரும்பாலோர் குணமடைகின்றனர்.

ஆனால் மேலே தடவுவதற்குப் பதிலாக வேப்பிலையுடன் மஞ்சள் தூளைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைத்து தயாரித்த கசாயத்தை வாயின் மூலம் உள்ளுக்கு அரைப்பேணி (100 மில்லி) காலை, மாலை இரு வேளை இரு தினங்கள் பெரியவர்கள் குடித்து வந்தால் விரைவாக ஆச்சரியப்படும் வகையில் அம்மைநோய் அகன்றுவிடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்றவாறு 5 மில்லி முதல் 25 மில்லி வரை கொடுக்கலாம். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையாகும்.

39. கொடூர நோய்கள்

குட்டைரோகம், சயரோகம் (T. B) போன்ற நோய்க்கிருமிகளால் ஏற்படும் எவ்வித தொற்று நோய்களையும் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். தொற்றுதலின்றி பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் கீழ்க்கண்ட மூலிகை மாத்திரைகளைத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டு உறுதியான பலனைப் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகையும், உபயோக முறையும்:

முற்றிய வேப்பிலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலை, குப்பைமேனி ஆகிய ஐந்துரக மூலிகைகளை சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு – மூன்று வேளையும் உணவை முடித்ததும் வேளை 1க்கு – 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வர வேண்டும். (அல்லது) மாத்திரைகளை இடித்துத் தண்ணீரில் கலக்கியும் அருந்தி வரலாம்.

இதுபோல் 30 முதல் 60 தினங்கள் வரை சயரோகமுள்ள நோயாளிகள் சாப்பிட்டு குணம் அடையலாம். குட்டைரோகிகள் 6 மாதம் முதல் 1 வருட காலம் வரையிலும் சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம். மேலும் இத்தகைய நோயாளிகள் தினமும் வெள்ளாட்டுப்பாலை 100 மில்லி வாங்கி 100 மில்லி தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி பனைவெல்லம் சிறிது போட்டுக் கலக்கிக் குடித்து வந்தால், இன்னமும் விரைவாகக் குணமடையலாம்.

40. புற்று நோய் (CANCER) குணமாக

இந்தப் புற்று வியாதி வந்தபின் குணப்படுவது என்பது இது வரை இயலாத காரியமாகத் தெரிகின்றது. ஆனால், பல தெய்வீக மூலிகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கசாயம் தயாரித்துக் குடித்து வந்தால் நிச்சயமாக இந்த வியாதியைக் குணமாக்க முடியும் என்பதை அனுபவத்தில் மட்டுமே தான் அறியமுடியும்.

புற்றுநோய் குணமாக முறை: (1)

வில்வ இலை	— 25 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்
துளசி இலை	— 25 கிராம்
மாவிலை	— 25 கிராம்
அருகம்புல்	— 25 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
வெற்றிலை	— 25 கிராம்

இவைகளை கசாய முறைப்படி வாரம் ஒரு முறை தயாரித்து வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் வயதுக்குத் தக்கவாறு 10 மில்லி முதல் 100 மில்லி கசாயம் வரை வாரத்தில் ஒருநாள் மட்டும் அருந்தி வந்தால் மட்டும் போதுமானதாகும். நிச்சயமாக புற்றுநோய் வராமல் வாழ முடியும். நோயுற்றவர்கள் 3 தினங்களுக்கு ஒருமுறை கசாயம் தயாரித்துக் குணமாகும் வரை தினமும் 3 வேளை அருந்த வேண்டும்.

ஆனால் இதுகாறும் உணவில் நீக்கிவந்த கசப்புச் சுவைக்குரிய காய் கறி, கீரை வகைகளான அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், கண்டங் கத்தரிக்காய், வேப்பம்பூ ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றினை அனுதினமும் ஒரு வேளை உணவிலாவது சமைத்துச் சேர்த்துண்டு வர வேண்டும்.

முறை: (2)

வேப்பிலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, அறுகம்புல், கீழாநெல்லி இந்த ஐந்து ரக மூலிகைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்கை முறைப்படி மாத்திரை செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1க்கு 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கிவிட வேண்டும். அல்லது மாத்திரைகளைப் பொடியாக்கித் தண்ணீரில் கலந்தும் குடித்துவிடலாம். நோய் குணமாகும் வரை ஒன்று இரண்டு மாத காலம் வரை சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறை:

அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை அரை உப்புக் கலந்து உண்ணலாம். ஒவ்வொரு வேளையும் அரை வயிறு உணவை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இரவு உணவை 7 மணிக்குள் சாப்பிட்டு முடித்தல் வேண்டும். இதற்குப் பின் விரும்பினால் ஒரு பேணி பால் மட்டும் குடிக்கலாம். குடிதண்ணீர் தேவைக்கு தடையின்றி அருந்தலாம்.

41. தீப்புண் குணமடைய

மனிதர்களுக்கு நேரடியாக நெருப்பினாலோ அல்லது சூடான எண்ணெய், நீர் போன்றவைகளாலோ ஏற்படும் தீப்புண் காயங்களை ஆற்றிவிடுவதற்கான பின்வரும் எளிய முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம்.

இந்த முறையினால் குணமாக்கப்பட்ட இடம், தோலில் எவ்வித நிற மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என்பது விசேட அனுகூலமாகும்.

களிம்பு தயாரிப்பு முறை:

புதிய அல்லது பழைய செருப்புத் தோலை (மாட்டுத் தோல்) தேவைக்கு எடுத்து தீயிலிட்டு எரித்துக் கரியாக்கி நன்றாக அரைத்து அதில் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு நன்றாகக் கலக்கி களிம்பு (கிறிஸ் போன்ற அடர்த்திக் கலவை) செய்து போத்தலிலோ குப்பியிலோ நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் கலவையைப் பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை புதிதாகத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி இது ஒரு சிலருக்குத் தெரிந்த முறையாகவும் இருக்கலாம்.

42. சரும வியாதிகளின் தொல்லை நீங்க

சரும வியாதிகளான தோல் சம்பந்தப்பட்ட சடி, படை, அரிப்பு வெண்மை நிறத் தேமல் ஆகிய வியாதிகளிலிருந்து நீக்கிக் குணம் அடைந்தவர்கள் சொர்க்கத்தைக் கண்டவர்கள் என்றே கூறலாம்'

தேவையான மூலிகையும், உபயோக முறையும்:

முறை — 1

வில்வ இலை	— 25 கிராம்
முற்றிய வேப்பிலை	— 25 கிராம்
துளசி இலை	— 25 கிராம்
அறுகம்புல்	— 25 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
தும்பை இலை	— 25 கிராம்
மாவிலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— $1\frac{1}{2}$ லிட்டர்

இவைகளை கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து. தயாரிக்கப் பட்ட முழுக் கசாயத்தையும் தினமும் ஒரு முறை மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிச் சூடு செய்து அதிலிருந்து 100 மில்லி கசாயத்தை எடுத்துச் சூடேற்றியபின் நாவினால் ருசித்து சிறிதுசிறிதாக அருந்த வேண்டும். மீதிக் கசாயத்தை சூடாறியபின் போத்தலிலோ, பாத்திரத்திலோ நிரப்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் கசாயத்தைக் காலையில் பல் துலக்கியதும் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) அருந்தி வரவேண்டும். பல வருடங்களாக தீராத தோல் வியாதிகளை உடையவர்கள் தொடர்ந்தாற் போல் 2 - 3 மண்டலங்கள் கூடத் தேவைப்படும் வரை அருந்தலாம்.

உணவுப் பத்தியம்:

காலை உணவு, பகல் உணவு இவைகளில் அளவு கட்டுப்பாடில்லை இரவு உணவு பாதி (அரை வயிறு) ஆகாரம் தான் சாப்பிட வேண்டும். மருந்து (கசாயம்) அருந்தும் நாட்களில் எந்த வேளை உணவிலும் அவரைக்கொட்டை, மீன், கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவைகள் இடம்பெறவே கூடாது.

கலவை எண்ணெய் தயாரிப்பு:

முறை — 2

தேங்காய் எண்ணெய் 30 மில்லி + வேப்பஎண்ணெய் 30 மில்லி+ விளக்கெண்ணெய் 30 மில்லி இம்மூன்றையும் கலத்து வைத்து, தினமும் குலுக்கிப் பயன் படுத்த வேண்டும்.

மேலும் சடி, படை உள்ள இடத்தில் புண்ணாகி நீர் வடிந்தால் தேங்காய் எண்ணெய், வேப்பம் எண்ணெய் இவைகளைச் சம அளவில் கலந்து அரித்த செம்மணலில் விட்டுக் கலக்கி களிம்புபோல் செய்து இரவில் (அல்லது) பகலில் மட்டும் மேலே தடவி வரலாம்.

43. தலைமுடி உதிராதிருக்க தலைப்பொடுகு குணமாக

மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ணவேண்டிய காரம், கசப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய அறுசுவை உணவில் போதுமான அளவு கசப்புக் சுவைக்குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளைக் கலந்துண்பதே இல்லை. இதனால் இத்தகையோருக்குத் தலைமுடி வேர் நரம்புகள் பலமிழந்து முடி உதிர்கின்றது. தலைப் பகுதியில் குளிர்ச்சித் தன்மை குறைந்து தலைப்பொடுகு ஏற்படுகின்றது.

தலைமுடி உதிராமலிருக்க, தலைமுடி நன்கு வளர, தலைப் பொடுகு குணமாக, தலையில் அரிப்பு நீங்கக் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி மாத்திரை தயாரித்துப் பயன்படுத்தி பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகைகள்:

வேப்பிலை	— 100 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
வில்வ இலை	— 25 கிராம்
கறிவேப்பிலை	— 25 கிராம்
முருங்கைக் கீரை	— 25 கிராம்
தும்பை	— 10 கிராம்

44 கால் ஆணிக்கு மருந்து

மனிதர்களில் சிலருக்குப் பாதங்களின் அடிப்பாகத்தில் கால் ஆணிகள் ஏற்பட்டு நீங்காமல் பல வருடங்களாக இருப்பது உண்டு. இதனால் நீண்ட தூரம் நடக்க முடியாமல் போவதுண்டு. வலியோ தொடர்ந்து இருந்துகொண்டு மனதில் கவலை உண்டாவதும் வேதனையாக இருப்பதும் அனேகருக்குண்டு. இம்மாதிரியான கால் ஆணிகளின் வேதனையால் அவதிப்படுவோர்கள் வேதனையிலிருந்து மீண்டு சுகமுடன் வாழ கீழே குறிப்பிடும் கசாயத்தைத் தயாரித்து அருந்திப் பலன் பெறலாம்.

தேவையான மூலிகைகள்:

அத்தி இலை	— 25 கிராம்
துளசி இலை	— 25 கிராம்
வில்வ இலை	— 25 கிராம்
வேப்பிலை	— 25 கிராம்
கடுகு	— 5 கிராம்

இவற்றை கசாய தயாரிப்பு முறைப்படி தயார்செய்து தினசரி காலையில் வெறும்வயிற்றில் காலை உணவுக்கு முன் 50 மில்லி கசாயமும் மாலையில் இரவு உணவுக்கு முன் 50 மில்லியும் குடித்துவர வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) குடித்துவர வேண்டும்.

உணவு முறை:

காலை, பகல், இரவு உணவு திருப்தியாகவும், இரவு உணவு மட்டும் அரைப்பாக அளவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை பகல் இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின், வேளைஒன்றுக்கு மூன்று மாத்திரை வீதம் வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கிவிட வேண்டும். மாத்திரையைப் பொடி செய்து நீருடன் கலந்தும் அருந்தலாம், உணவில் எவ்வகைக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது.

45 முறையான மாதவிடாய் ஏற்பட

சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ மாதவிலக்கு ஏற்படுவது உண்டு. இத்தகையோர் பின்வரும் முறைப்படி மருந்து தயாரித்துப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம்.

கசாய தயாரிப்பு முறை:

வேப்பிலை, முருங்கைக்கீரை இலை இரண்டையும் வகைக்கு ஒரு கைப்பிடியளவு கலந்து சுத்தம் செய்து சிறிது வறுத்தல் வேண்டும். பின்னர் கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட 10 தினங்களுக்குப் பின் தொடர்ந்து ஆறு தினங்கள் தினமும் காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவுக்கு முன் வேளை 1க்கு 25 மில்லி (சுமார் 1 அவுன்ஸ்) கசாயத்தை குடித்துவர வேண்டும். இத்தினங்களில் இரவு உணவு 7 மணிக்கு முன் முடித்துவிட வேண்டும்.

46 குழந்தையில்லாக் குறை நீங்க

குழந்தையில்லாக் குறைக்குக் காரணங்களை அறிந்து, குறை நீங்க எளிய முறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஆவன செய்து பலனடைவீர்களாக: தம்பதிகளுக்கு குழந்தை பிறக்காமலிருப்பதின் காரணங்கள் யாவை?

காரணம் (1)

ஆண்களின் விந்துவில் உயிரணுக்கள் போதிய அளவு இல்லாததே ஆகும். தேவைக்குரிய தரமான தகுதியான உயிரணு இன்றி, கருத்தரிக்க இயலாது என்பதை அனைவரும் உணரலாம்.

காரணம் (2)

தம்பதிகள் உடலுறவு கொள்ளும் போது விந்தை கலவையை பெண்ணின் கர்ப்பப்பையின் வாய்மூடி திறந்து பெற்றுக்கொண்டு, மீண்டும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். இம்மாதிரியான நேரங்களில் சில பெண்களின் கர்ப்பப்பையின் வாய் மூடிகள் திறவாமல் மூடியே இருப்பதாலும் கருத்தரிக்க முடிவதில்லை. சில பெண்களின் கர்ப்பப்பையின் வாய் மூடிகள் மூடாமல் திறந்து மூடும் செய்கையினை இழந்தே விடுவதாலும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புண்டாவதில்லை. மேலும் சிலருக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்படுவதமுண்டு.

சர்ப்பப்பையில் உதவாத கிருமிகள் இருப்பதாலும் கருத்தரிக்காமல் போவதால் 48 தினங்கள் வேப்பமரத்தைச் சுற்றுவதால் வேப்பமரக்காற்று வாடை சுவாசத்தின் மூலம் உடலில் இருக்கும் உதவாத கிருமிகள் மடிந்துவிடுகின்றன.

மாதவிலக்கான மூன்று தினங்கள் முதல் முற்றிய வேப்பிலையை 100 கிராம் எடுத்து கசாயம் முறைப்படி தயார் செய்து 100 மில்லி கசாயம் வீதம் 6 தினங்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கணவன்,

மனைவி இருவரும் குடிக்க வேண்டும். இம்மாதிரியாக ஆறு நாட்கள் குடித்த பின்னர் அரசமிலை, மாவிலை இரண்டும் வகைக்கு 5 கிராம் பறித்து எடுத்து தயாரித்து ஒன்பது தினங்கள் 100 மில்லிக் கசாயம் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் தம்பதிகள் இருவரும் நாவினால் சுவைத்து குடித்து வரவேண்டும்.

47 அங்கக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் பிறப்பைத் தவிர்ப்பது எப்படி

உலகத்தில் வாழ்கின்ற மனிதர்களில் சிலர் கூன், குருடு, செவிடு ஊமை, நொண்டி போன்ற அங்கக் குறைபாடுள்ளவர்களாகப் பிறந்து வாழ்ந்து வருகின்றார்கள் என்பது பலரும் அறிந்ததே ஆகும்.

இதற்கெல்லாம் மூல காரணங்களை ஆராய்கின்றபோது 'உணவு' தான் முதலிடம் வகிக்கிறது என்பதைக் கீழ்க்கண்ட விளக்கங்களால் எளிதாக அறிந்துகொள்ளலாம்

மனிதர்கள் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டிய அறுசுவை உணவில் 'கசப்புச்' சுவைக்குரிய காய்கறி உணவு வகைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகின்றபடியால் உடல் வலிமையும், மன வலிமையும் இன்றி முறையற்ற சிற்றின்பச் சேர்க்கையாலும், தொற்று நோய்க் கிருமிகளாலும் சிலருக்கு உடல் நலம் கெட்டுவிடுகின்றது.

மற்றும் சிலர் வலிகளாலும், வியாதிகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றார்கள். இதன் காரணமாக உடல் நலம் இழந்தவர்கள் மருத்துவர்களிடம் செல்லும்போது மருத்துவர்கள் மருந்து வகைகளைக் கொடுத்து உணவு வகையில் சுவைக் கட்டுப்பாடு (பத்தியம்) கூறி அனுப்பிவிடுகிறார்கள். அதாவது புளி, இனிப்பு, உப்பு போன்றசுவைக்குரியவைகளை 1 மண்டலம் (48 நாட்கள்) உணவில் கலந்துண்ணக் கூடாது எனக் கூறிவிடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம்.

இம்மாதிரியான உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் சாப்பிட்ட நோயாளிக்கு உடல் நலமடைந்து விடுகின்றது. இந்த நாட்களில் சாப்பிட்ட குறைச் சுவை உணவால் உடலின்கண் உற்பத்தியாகின்ற விந்துவில் சீவ உயிரணுக்கள் முழு உருவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந்து விடுமல்லவா?

மேலும் பொதுவாக, 'கசப்பு' சுவையினை பெரும்பாலோர் உண்ணாததால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் முழு சக்தியற்றவர்களாகப் பிறந்து ஒழுங்கான வளர்ச்சியினை முறைப்படி குறிப்பிட்ட காலத்தில் அடைவதில்லை.

ஆனால் விலங்கினங்களோ, பறவையினங்களோ, ஏனைய சீவராசிகளோ அவற்றுக்குரிய உணவு வகைகளை முறைப்படி சரியாக உட்கொண்டு வருவதால், அவற்றுள் மிகப் பெரும்பான்மையானவை நோய்களின்றியும், உடல் உறுப்புக்கள் குறைபாடின்றியும் வாழ்ந்து வருகின்றன.

48. இரத்தப் பெருக்கு [பெரும்பாடு]

பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல் நலக் கோளாறுகளில் இரத்தப் பெருக்கு அல்லது பெரும்பாடு என்பதும் ஒரு முக்கியமான கோளாறாகும். இது பெரும்பாலும், கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்ட பின்னர் உண்டாகலாம். மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் வழக்கத்திற்கு மாறாக இது தொடர்ந்தால் பெரும்பாடு உண்டாகும்.

இம்மாதிரி ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படுவதன் மூலகாரணம் உண்ணும் உணவில் துவர்ப்புச் சுவையும், கசப்புச் சுவையும் குறைவாக இருப்பதே ஆகும். துவர்ப்புச் சுவையை உணவில் போதியளவு கலந்து உண்ணாது விட்டுவிட்டால், ரத்தத்தைத் துவளச் செய்யும் அல்லது உறையச் செய்யும் சக்தி மிகக் குறைந்துவிடும். இதன் காரணமாக இரத்தம் வெளியேறும் போது காற்றுப்பட்டு உறையும் தன்மையை இரத்தம் பெற முடியாமல் தொடர்ந்து இரத்தம் வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கும்.

ஆகவே, ஆரம்பகால முதலே, நோய் வருமுன்பே துவர்ப்புச் சுவைக்குரிய காய்கறி கீரைகளான அத்திக்காய், முருங்கைக் கீரை போன்றவைகளை உணவில் கலந்துண்டு வருவதால், மேற்படி இரத்தப் பெருக்கை வரவிடாமல் எளிதாகத் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தப்பெருக்கு நீங்க என்ன செய்ய வேண்டும்

மேற்கண்ட தொந்தரவால் அவதியுறுவோர்கள் துவர்ப்புச் சுவைகள் மிகுதியாக உள்ள கீழ்க்கண்ட மூலிகை வகைக் கசாயங்களை-குடித்து வந்தால் பூரண பலனைக் காணலாம்.

தேவையான மூலிகைகள்

அரசனிலை	— 25 கிராம்
நாவல் இலை	— 25 கிராம்
மா இலை	— 25 கிராம்
அத்தி இலை	— 25 கிராம்
தண்ணீர்	— 2 லீட்டர்

கசாயம் தயாரிப்பு முறைப்படி செய்து தினமும் காலையிலும், இரவிலும் உணவுக்கு முன் வேளை 1க்கு 75 மில்லி கசாயம் குடித்து வரலாம். இதே போல தேவைக்குத் தக்கபடி 10, 15 நாட்கள் குணமடையும் வரை குடித்துவர வேண்டும். இக் கசாயம் அருந்தும் தினங்களில் எந்த வேளை உணவிலும் உப்பு அறவே கலக்கக் கூடாது. ஆனால் உணவு அளவில் திருப்தியாகும்வரை உண்ணலாம்.

49. வெள்ளை படுதல்

வேப்பிலை, அத்தி இலை, நாவல் இலை, அரச இலை, குப்பை மேனி, கீழாநெல்லி இவற்றை சம அளவில் கலந்து மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை —4, இரவு —4 மாத்திரைகளை இடித்து தூள் செய்து மோரில் கலக்கி ஒவ்வொரு வேளையும் உணவுக்கு முன் சாப்பிடவேண்டும். இதுபோல் சுமார் 10 தினங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். முதல் 3 தினங்கள் உணவில் முழு உப்பையும் நீக்கிவிட வேண்டும்.

மிக விரைவாக பயன்பெற விரும்புவோர், மேற்குறிப்பிட்ட மாத்திரைத் தூளை சிறிது வறுத்து தயிரில் கலக்கி ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடவேண்டும் இரவு உணவை 6 – 00 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். இரத்தப் பெருக்கு (பெரும்பாடு) உள்ளவர்களும் இம் முறைப்படி சாப்பிடலாம்.

50 இரகசிய நோய்கள் (V. D.) பால்வினை நோய்கள் குணமாக

இது ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் ஏற்பட்டுத் துன்பம் விளைவித்து வாழ்க்கையில் விரக்தி அடையச் செய்யும் மிகக் கொடூரநோய் ஆகும். இத்தகைய நோய்களிலிருந்து விடுபட்டுப் புதுவாழ்வு பெற கீழ்க்கண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி உறுதியான பலனை அடையலாம்

தயாரிப்பு முறை:

வேப்பிலை, வில்வ இலை, அத்தி இலை, தும்பை இலை, குப்பைமேனி இலை, கீழாநெல்லி இலை, முருங்கைக் கீரை ஆகிய மூலிகைகளை சமஅளவு அளவில் கலந்து மாத்திரை செய் முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல் இரவு - மூன்று வேளையும் உணவை முடித்த பின், வேளை 1க்கு 4 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் அருந்தி விழுங்கி வரவேண்டும். விரும்பினால் மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீருடன் கலந்தும் அருந்தலாம். இவ்வாறு ஒரு மாத காலம் சாப்பிட்டுக் குணமடையலாம்

51. பாலுணர்வுப் பிரச்சனை

மனிதர்களில் பருவம் அடைந்த ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உணர்வு உதயமாவது இயற்கையின் விளைவேயாகும். ஆதிகாலம் முதல் மானிடப் பிரிவில் அந்தந்த மதங்களில் சில உறவு முறைகளை வகைப்படுத்திக் கூறியுள்ளார்கள்.

மனிதர்கள் முறைப்படி உண்ண வேண்டிய முழு அறுசுவை உணவில் 'கசப்பு' உருசியுள்ளவைகளை விருப்பமின்றி உண்ணாமல் நீக்கி விட்டு விடுகின்றனர். இதனால் மனிதர்களின் உடலும் உள்ளமும் முழு வளர்ச்சியடையாமல் போய்விடுகின்றன. இதனால் திடமான மனோ நிலையின்மையால் திருமணமாவதற்கு முன்பே தவறான முறையில் உடலுறவு கொண்டு பலவிதமான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றனர்.

இவர்களில் ஒரு சிலருக்கு முறையான பாலுணர்வு உண்டாகிற போது உடலுறவில் தம் தம் மனைவியர்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இது போன்ற, ஒரு சில பெண்கள் தம் ஆடவரைத் திருப்திப்படுத்த முடியாத நிலைமையை உண்டாக்கி விடுகிறார்கள்.

நம் நாடு வெப்ப நாடு. இதனால் இயற்கையாகவே மக்களுக்கு பாலுணர்வு அதிகமாக இருக்கின்றது. மனக்கட்டுப்பாடுஇருந்தால் தான் ஒழுங்காக வாழமுடியும். ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றவர்களால் தான் மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க முடியும்.

ஆகவே, மேற்கண்ட உணர்வுப் பிரச்சினை உலகெங்கும் உருவாகாமல், அமைதியுடன் வாழவேண்டுமானால் அனைவரும் அறுசுவை உணவில் "கசப்பு" ருசியை, ஒதுக்காமல் அறுசுவை உணவே அமிர்தத்துக்கு ஈடானது என எண்ணி அளவோடு உண்டு மகிழ்வோடு வாழ்வோமாக

51. கருத்தடைக்கு எளிய மருந்து வேப்ப எண்ணெய்

புதுடெல்லி இந்திய இராணுவத் துறையைச் சேர்ந்த மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், "மிகவும் பாதுகாப்பான — சிக்கனமான — வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் வேப்பெண்ணை பெண்களுக்கு சிறந்த கருத்தடை பாதுகாப்பு அளிக்கிறது" என்பதை தீவிர ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஒரே ஒரு மில்லி லீட்டர் (1.C.C. அதாவது 20 சொட்டு) வேப்ப எண்ணெயை இதற்காக தயார் செய்யப்பட்ட விசேஷ ஊசிகளின் மூலம் பெண்களின் உடலில் செலுத்திவிட்டால் கரு உற்பத்தி யாவதைத் தடுத்து விடுகிறது. அதனால் பெண்கள் கர்ப்பமடைவது தடுக்கப்படுகிறது. இதுபற்றிய பரிசோதனைகள் நடைபெற்று வெற்றியடைந்துள்ளன என இந்திய இராணுவ மருத்துவர் பத்திரிகைகளுக்கு விடுத்துள்ள செய்தியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

(நன்றி: தினகரன் நாளிதழ் 21-06-1987)

52. ஆண்மைக் குறைவு நீங்க

ஆண்மைக் குறைவு அகன்றோட என்ன செய்ய வேண்டும்?

உப்புச் சுவையை உணவில் மிகவும் குறைத்து கசப்புச் சுவைக் குரிய காய்கறி, கீரை வகைகளை மற்ற நான்கு சுவைகளுடன் கலந்து உட்கொண்டு வரவேண்டும். மேலும் பழ வகைகளை கணிசமான அளவு சாப்பிட்டு வரலாம். பச்சை வெண்டைக்காய் இரண்டை அனு தினமும் மென்று விழுங்கி வரவேண்டும். பயறு, காராமணி, கடலை இவைகளையும் முளைகட்டி வேகவைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

உணவு உண்ணும் முறை: (1)

காலை உணவு அல்லது சிற்றுண்டியை காலை 9 மணிக்குள் உண்ண வேண்டும்.

பகல் உணவை பகல் 12 மணி முதல் 1 மணிக்குள் முடித்து விடவேண்டும்.

இரவு உணவை இரவு 7 மணிக்குமுன்னர் முடித்து விடவேண்டும்

முறை: (2)

அத்தி இலை வேப்பிலை, முருங்கைக் கீரை ஆகிய இம் மூன்று மூலிகைகளையும் சமஎடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்முறைப்படி செய்து தினமும் காலை, பகல், இரவு — மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1 க்கு 3 மாத்திரை வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும். இதுபோல் 2 மாதகாலம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுறவு வேட்கை ஆண், பெண் இருபாலார்க்கும் அதிகமாகி உடலுறவில் இன்பம் நுகரலாம். இம்மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு வரும்போது, உணவில் அரை உப்பு மட்டும் சேர்த்துண்ண வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் அரை வயிறு ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவை 7 மணிக்கு முடித்துவிட்டு, இரவு 10 மணியளவில் உடலுறவில் ஈடுபட வேண்டும்.

53. நன்கு தூங்க

வெற்றிலை, குப்பைமேனியிலை, வேப்பிலை — இம் மூன்று இலைகளையும் சம எடை அளவில் கலந்து மாத்திரை செய்முறைப்படி செய்து தினமு காலை, பகல், இரவு மூன்று வேளையும் உணவை முடித்தபின் வேளை 1 க்கு 3 மாத்திரைகளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி வரவேண்டும். நல்ல தூக்கம் வராமலிருப்பவர்கள் இதுபோல் பத்துத் தினங்கள் சாப்பிட்டால், அவர்கள் குறை நீங்கி நல்ல பலன் பெறலாம்.

54. உடல் எடை குறைய

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் ஒவ்வொருவேளைச் சிற்றுண்டி ஆகாரத்திற்கு முன்பும் நாக்கு தாங்கிக்கொள்ளும் அளவு ஒரு பேணி ($\frac{1}{4}$ லீட்டர்) வெந்நீரை அதிக பட்ச சூட்டோடு கடகட வென விரைவாக விழுங்கி குடித்து வருவதில் நான்கு முதல் ஐந்து கிலோகிராம் எடைவரை உடல் எடை குறைவதை அனுபவத்தில் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சூடான வெந்நீர் வயிற்றினுள் செல்வதால் வயிற்றினுள் உணவுடன் கலக்க வேண்டிய சுரப்பிகள் வெந்நீர் உஷ்ணத்தால் நன்றாக விரிவடைந்து சுரந்து உணவுடன் கலக்கப்பெற்று விடுகின்றது. இதனால் உண்ணும் உணவின் முழுப் பயனும் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது. மேலும் தேவைக்கு மீறிய உணவை உண்ணும் நிலைமையும் தானாகவே குறைந்துவிடுகின்றது.

இத்துடன் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் 200 மில்லியுடன் 3 கரண்டி தேன் கலந்து நன்கு கலக்கி சுமார் 3 மாதம்

தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, உடல் இறுகுவதுடன் உடல் எடையும் குறையும்.

55. எனிமா எனப்படும் "குதவடி"

நாம் உயிர் வாழ உணவு எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மலம் கழித்தலும் அவசியமாகிறது. மலக் குடலைக் கழுவி அதன் மூலம் பெறுகின்ற பூரண சுகம் பேரின்பத்தைக் கொடுக்க வல்லது.

"குடலைக் கழுவி உடலை வளர்" என்பது பழமொழி. எனவே உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பூரண முழுமையான மலம் கழிப்பு எவ்வளவு அவசியமாகிறது என்பதனை யாவரும் அறியலாம்.

"மலத்தில் சிக்கல் மனத்திலும் சிக்கல்" இது கவிஞர் பாரதியாக் வழங்கிய மொழி. ஒரு மனிதன் மலம் சரியாகக் கழிக்காவிடில் அது அவனது உடல் நலத்தைக் கெடுப்பதுடன் மன நலத்தையும் கெடுக்கின்றது. மலக் குடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படாத மலம் உடல் வெப்பத்தினால் ஈரப்பசை உறிஞ்சப்பட்டு இறுகிக் கெட்டியாகி விடுகிறது. அது மட்டுமா, மலம் தேங்கியவுடன் அது கெட்டு வாயு உருவாகி உடலெல்லாம் பரவி வாய் நாற்றம், வயிறு உப்புசம், தலைவலி போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. உடல் நலம் கெடுகிறது இவ்வளவு உபாதைகளுடன் இருப்பவனின் மன நலம் எவ்வாறு இருக்கும்! கோபம், எரிச்சல், சோர்வு, சோம்பல், அமைதியின்மை தூக்கம் கெடல் போன்ற அனைத்தும் இருக்கும். எனவே மலத்தை முழுவதுமாக வெளியேற்றுவது மிக மிக அவசியமாகிறதல்லவா?

மலச்சிக்கல் ஏற்பட காரணங்கள்

1 உண்ணும் உணவை நொறுங்க உண்ணாதிருத்தல்.
2. உணவுடன் போதிய அளவு உமிழ்நீர் சேராது உண்ணுதல்.
3. உணவுடன் தேவையான தண்ணீரை அருந்தாதிருத்தல்.
4. அதிக அளவு உண்ணுதல்.
5. தவறான உணவு வகைகள், பழக்கங்கள்.
6. குறித்த நேரத்தில் மலம் கழிக்காதிருத்தல்.
7. அடி வயிற்றில் அதிக வெப்பம் இருத்தல்.
8. கோபம், கவலை, மன உளைச்சல்.
9. சிறுகுடல், பெருங்குடல் போதுமான அளவு இயங்காதிருத்தல்.

குளிர்ந்த நீரை அதிகமாகப் பருகுதல், உணவு வகைகளில் மாவுப் பொருள்களை குறைத்து பச்சைக் காய்கறி, கீரை வகைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளல், முக்கியமாக மலங்கழிக்கும் காலத்தில் தவறாமல் கழித்தல் போன்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கையாளுவதால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம், மேலும் மலம் கழிப்பின் போது பூரணமாக மலக்குடலில் மலம் தங்கிடாமல் கழித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தங்கிவிடின் அதுவே நாம் முன்பு கூறிய பல பிரச்சினைகளை உருவாக்கி உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் கெடுக்கும். இந்த மலச்சிக்கலை எளிமையாக தவிர்க்க எனிமா என்னும் குதவடிச் சாதனத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

குதவடி என்னும் எனிமா

மலக்குடலை குளிர்ச்சிசெய்து, மலத்தை பூரணமாக வெளியேற்றி மலக்குடலை சுத்தமாகக் கழுவும் முறையே எனிமா என்பது அதற்கு உதவும் சாதனம் ஒரு சிறு குழாயுடன் பொருத்தப்பட்ட ஒரு பேணி ஆகும். குழாயின் ஒரு நுனி பேணியின் அடிப்பாகத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் அடுத்த நுனியில் ஒரு நொசில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இதுவே குதவடி சாதனம் ஒரு பேணி குளிர்ந்த சுத்தமான தண்ணீரை நிரப்பி அந்த நீரை நம் ஆசன வாய் மூலமாக மலக்குடலில் அனுப்பி 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மலம் கழித்தால், மலம் முழுவதுமாக வெளியேறி மலக்குடல் சுத்தமாகக் கழுவப்படுகிறது, முழு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

56. வலியின்றிக் குழந்தையைப் பெறுவது எப்படி?

அன்றாட உணவிற்காக. அனுதினமும் காலை முதல் மாலை வரை வயலிலே வெய்யிலில் வேலை செய்யும் பெண்கள் சூரிய உஷ்ணத்தைப் பெறுகின்றனர், ஊசி, மணி விற்கும் நரிக்குறவர்கள் என்று சொல்லப்படும் ஒரு வகையினர் ஊர் ஊராக வெய்யில் என்று பாராமல் சுற்றி குடும்பம் நடத்தி வருகின்றனர் அல்லவா? இதனால் சூரிய உஷ்ணத்தைப் பெறும் இவர்களுடைய எலும்புகளும், நரம்புகளும் தசைகளும் உறுதியடைகின்றன. மேலும் சக்தியுடன் வாழ்கின்றனர். இம்மாதிரியானவர்கள், பிரசவ நேரங்களில் குழந்தைகளைப் பெறுமளவில் வலியின்றி எளிதாகப் பெற்றெடுக்கின்றார்கள். மேலும் இவர்களைப் போன்றவர்கள் காரிலேறி மருத்துவமனைக்குச் சென்றதை அதிகமாக யாரும் கண்டதில்லை.

ஆனால் வீட்டினுள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்கும் பெண்மணிகளின் நரம்புகள் சுருக்கம் அடைந்து விடுவதுடன் சக்தியுமில்லாத காரணத்தினால் பிரசவ நேரங்களில் அதிகதுன்பத்தை அனுபவிக்கின்றனரல்லவா? ஆகவே எல்லாப் பெண்மணிகளும் இனிமேல் வலியின்றிக் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் எளிய முறைகளைப் பின்பற்றி நலமடைவார்களாக! அறுசுவை உணவினை ஆரம்பகாலம் முதல் வாழ்வின் இறுதிவரை கசப்புக்கு உரியவைகளை நீக்காமல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

57. சோனாபாத் (என்கின்ற) விசேட அனற்சிகிச்சை முறை விபரம்

முகம், தலை நீங்கலாக உடம்பு முழுவதும் ஒரு வகை மூலிகைத் தைலத்தை தடவிக்கொண்டு மின்சார மூலம் உண்டாகும். அனல் அறையில் (HOT AIR BATH) இருந்து விட்டு, பின்பு குளித்து விட வேண்டும். இவ்வித அனல் சிகிச்சை சென்னை, கோவை, பெங்களூர் போன்ற நகரங்களில் உள்ள பெரிய ஹோட்டல்களிலும் மருத்துவ நிலையங்களிலும் உள்ளது. நமது மூலிகை மருந்தை மூன்று மாதங்கள் உட்கொண்டதும் மாதம் ஒரு முறை வீதம் 2 அல்லது 3 முறை இச் சிகிச்சை செய்து கொள்வது பலனளிக்கும். எடை குறைய B.P சீராக நீரிழிவு கட்டுப்பட இடுப்பு - கை - கால் - மூட்டு வலி நீங்கிவிட ஆஸ்துமா குணமாக. மாரடைப்பு ஏற்படாது இருக்க இந்த அனல் சிகிச்சை பயன் படுகிறது.

ஓமத்தீ அல்லது யாகம் எனப் பெறும் வேள்வியின் மகிமை

இந்துக்களின் பாரம்பரியமான வேள்வி வளர்த்தல் (யாகம்-அல்லது ஓமத்தீ) எனப்பெறும் சமயச் சடங்கு முக்கிய கோயில் விழாக்களிலும், பண்டிகைகளிலும், மக்கள் அதிகமாகக் கூடும் திருமணம், புதுமனை புகுதல், மற்ற குடும்ப நிகழ்ச்சிகளிலும் நடை பெற்று வருகின்றது.

இதன் தத்துவம்:

1. காற்று மண்டலத்தைத் தூய்மைப்படுத்தல்.
2. நோய்க் கிருமிகளை நாசம் செய்து நோய்கள் பரவாமல் தடுத்தல்.

3. விசத்தன்மை வாய்ந்த வாயுக்களை முறித்தல்.
4. மூலிகைகளின் புகை, தூய்மை அடைந்த காற்று சிற்சில சாதாரண நோய்கள் குணமடைவதற்கும் உடல் நலம் கிட்டுவதற்கும் உதவுகிறது.

வேள்விக்குப் பயன்படும் (மூலிகைக் குச்சிகள்) சந்தனம், அறுகம்புல், தர்ப்பைப்புல், வேம்பு, அரசன், மா, ஆல், வன்னி, கருங்காலி, எருக்கன், முருங்கை, நாயுருவி, அத்தி, நெய், எள்ளெண்ணெய், உலர்ந்த பசுஞ்சாணம், கற்பூரம், சாம்பிராணி, மஞ்சள்தூள், நவ தானியம் போன்றன.

இவ்வித பொருட்களை (வேள்வி) ஓமத்தீயின் சேர்க்கும் போது உண்டாகும் புகை வீடு முழுவதும் பரவுகின்றது. அது வீட்டின் பல பொருட்கள் மீது படிகின்றது மற்றும் வீட்டில் வியாபித்து இருக்கும் காற்றினைச் சுத்தப்படுத்துகின்றது. அப் புகையினைச் சுவாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் நல்ல இதம் அளிக்கின்றது. நோய் உள்ளவர்களுக்கும் சுகம் அளிக்கின்றது.

மூலிகைக் குச்சிகளின் மூலம் ஏற்படும் புகையே நன்மை செய்யும் என்றால் மூலிகைகளை நாம் அனுதினமும் வகை அறிந்து உட்கொண்டு வந்தால் நோய் தடுக்கும் சக்தி நம் உடலுக்கு உண்டாவது உறுதி. உடல் நலத்தையும் - உள நலத்தையும் காப்பதற்கு வேள்விசெய்வோம்; வாழ்க - வளமுடன்.

உடல் தேய்மானங்களுக்கு:

நம் உணவில் அறுசுவைக்குப் பதில் கசப்புக்குரிய உணவுவகைகளை கலந்துண்ணாமல் காரம், இனிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு ஆகிய உணவு வகைகளை மட்டும் உண்டு வருவதால் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் கலவை தரமற்றதாய் உற்பத்தியாகின்றது. இதனால் உறுப்புக்கள் பலத்தை இழக்கவாய்ப்புண்டாகித் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஆகவே அனுதினமும் ஒருவேளை உணவிலாவது கசப்புக்குரிய அகத்திக் கீரை, பாகற்காய், சுண்டங்காய் இவைகளை உணவுடன் சேர்த்து மென்று சுவைத்து விழுங்கிவர வேண்டும்.

இலைக் கஞ்சி

ஆக்கம்: சி. திரிபுரநாயகி

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும், நோய்க்கு நிவாரணம் செய்யவும் இலைக்கஞ்சிப் பாவனை தொன்று தொட்டு பேணப்பட்டு வருகின்றது. ஒவ்வொரு மூலிகைகளிலும் ஔடதப் பண்பிற்கேற்ப ஆரோக்கிய நிலையிலும், நோயுள்ள நிலையிலும் எமது உடம்பிற்கு இலைக்கஞ்சி மிகுந்த பலனை அளிக்கிறது.

பொதுவாக எமது பாவனையிலுள்ள கஞ்சி வகைகள்,—

(1) இலைக்கஞ்சி (2) நெற்பொரிக் கஞ்சி
(3) வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி (4) உப்புக்கஞ்சி

தற்பொழுது இலைக் கஞ்சியானது மருத்துவ சிந்தனையாளர் மத்தியில் போஷாக்கு நிறைந்த உணவாகவும் பயன் படுத்தக் கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளது. கிராம மக்கள் இன்றும் சிலர் இலைக்கஞ்சியை தமது காலை உணவாகப் பயன்படுத்துவதை நாம் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

எமது பிரதேசத்தை பொறுத்தவரையில் பெரும்பாலான மூலிகைகள் இருப்பதுடன், அவற்றை இலகுவில் பொதுமக்களால் அடையாளம் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது. இத்தகைய மூலிகைகள் ஆரோக்கிய நிலையிலும் நோயுள்ள நிலையிலும் பயன்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது.

உ+ம்	பொன்னாங்காணி	சாத்தாவாரி
	முசுட்டை	மொசுமொசுக்கை
	வல்லாரை	முருங்கையிலை
	நன்னாரி	முடக்கொத்தான்

வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, முடக்கொத்தான், தேங்காய்ப் பூக்கீரை, நன்னாரி போன்றன உடல் தேற்றியாகவும், உடல் வன்மையாகவும் தொழிற்படும்.

கஞ்சி	பயன்
கோகலா தண்டு வட்டத்துந்தி இலை பெருங்காயம்	மூலரோகத்தில் பாவிக்கப்படும்.

கஞ்சி	பயன்
தூதுவளைக் கஞ்சி வட்டக்கத்தரி இலைக்கஞ்சி	சளியை வெளியேற்றும்
இலாமிச்சை வேர் கஞ்சி கையாந்தகரைக் கஞ்சி கீழ்காய் நெல்லியிலைக் கஞ்சி சாத்தாவாரி இலைக் கஞ்சி	செங்கண்மாரிக்கு பாவிக்கப்படும்
தேங்காய்ப்பூ கீரைக் கஞ்சி நன்னாரி இலைக் கஞ்சி நீர் முள்ளிக் கஞ்சி	சிறுநீரக வியாதியில் சிறுநீர் வெளியேறப் பாவிக்கப்படும்
அரசம்பட்டைக் கஞ்சி	மாதவிடாயின் போது கூடுதலான இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும நிலையில் பாவிக்கப்படும்
பொன்னாங்காணிக் கஞ்சி கையாந்தகரைக் கஞ்சி	கண் வருத்தத்திற்கு நன்று
கையாந்தகரைக் கஞ்சி மணித்தக்காளிக் கஞ்சி அகத்திக் இலைக் கஞ்சி	வாய்ப்புண்ணுள்ள நிலையில் பாவிக்கப்படும்.
முருங்கையிலை முள்ளுக்கீரையிலை அரைக்கீரையிலை கொவ்வையிலை	நீரிழிவு நோய்க்கு நன்று
வெந்தயக் கீரை அகத்திக் கீரை	இரத்த விருத்திக்கு நன்று குளிர்ச்சியை உண்டாக்கக் கூடியது.
முருங்கையிலை மணித்தக்காளி முள்ளுக்கீரை	சிறுநீரக எரிச்சலைக் குறைக்கும்.
பண்ணைக்கீரை முருங்கைக் கீரை	வயிற்றுப் புழுக்கள் குறையும்.
தூதுவளை இலை கொவ்வை இலை மொசுமொசுக்கை இலை	சளித்தொல்லை குறையும்.
முடக்கொத்தான் வல்லாரை பொடுதலைக் கீரை ஆவாரை	மலச்சிக்கல் தவிர்க்கும்.

உடற் செயற்பாட்டு முறைகளுக்கான மூலிகை விபரங்கள்

சரீரத்தை ஆரோக்கிய நிலைக்குக் கொண்டுவருவது:

அறுகங்கட்டை, இலுப்பைவேர், நன்னாரிவேர், மரமஞ்சள், நொச்சியிலை, மாதுளம்பூ, பிஞ்சு, கோது, வல்லாரை, வில்வம்பழம், விஷ்ணுகிரந்தி, வெள்ளறுகு, வேப்பம் வித்து.

நோயைத் தணிப்பது:

ஊமத்தை, சுருநொச்சி, நொச்சியிலை, ஏலக்காய், கஸ்தூரி மஞ்சள், மருதம்பட்டை, எருக்கிலை, மஞ்சள்.

வயிற்றுப்புளிப்பை நீக்குவது:

உப்பிலாங்கொடி

வயிற்றுப்பூச்சிகளை வெளியாக்குவது:

ஆடாதோடையிலை, கருஞ்சீரகம், காச்சுக்கட்டி, கொட்டைப் பாக்கு. சுண்டங்காய், நாய்க்கடுகு, நொச்சியிலை, இளநீர், பாகல் பழம், பிரண்டை. பெருங்காயம், வசம்பு, வேப்பிலை. வேப்பம்வித்து.

விஷத்தை முறிப்பது:

எருக்கிலை, துத்தியிலை, முசுமுசுக்கைவேர். முருங்கைமரப் பட்டை, வெள்ளெருக்கம்பால், வேப்பம்வித்து.

முறைரோகங்களைத் தடுப்பது :

எருக்கம்பூ, கடுகுரோகிணி, மரமஞ்சள், மாசிக்காய், மிளகு, வேப்பம்பட்டை, கஸ்தூரிமஞ்சள், துளசி, வசம்பு. கருநொச்சி.

தாபனம் முதலிய தீஷண வியாதியை நீக்குவது :

அலரி, நந்தியாவட்டை, பூவரசன்.

தாதுக்கள் கெடாமல் தடுப்பது :

கடுக்காய், துத்தி, நாய்க்கடுகு, இலவமரப்பட்டை, புன்னை விதை. மஞ்சள்- அதிமதுரம், தொட்டாற்சுருங்கி, சர்க்கரை, வெட்சிச் செடி, சிறுநெருஞ்சில்.

இசிவு ரோகங்களைத் தடுப்பது :

ஊமத்தை, குங்குமப்பூ, ஓமம், புகையிலை, பெருங்காயம் வசம்பு, எருக்கம்பால், வெள்ளைப்பூடு. நாய்க்கடுகு.

மலத்தை இளகலாக்குவது :

அகத்திக்கீரை, அறுகீரை, இலந்தைப்பழம், துத்தி, நெற்பொரி நெல்லிக்காய், புளியம்பழம், மணித்தக்காளி, முசுட்டை நெய், அதிமதுரம், சோம்பு, கனிந்த மாம்பழம்.

காமத்தை அதிகப்படுத்துவது :

அறுகீரை, உழுந்து, கடலை, கோதுமையரிசி, சாதிக்காய், துத்திப்பூ, தூதுவளை. முருங்கைக்காய், அறுகம்புல், பெருங்காயம், வெற்றிலை. வெண்டிக்காய், மகிழம்பூ.

சதை நரம்பை சுருங்கச் செய்வது :

அத்திப்பூ, வேர், ஆலிலை, இலந்தைப்பழம், கடுக்காய், காச்சுக் கட்டி, காரைப்பழம், கீழ்காய்நெல்லி, கோரைக்கிழங்கு, நாவற்பழம், புளியம்பட்டை, மரமஞ்சள், மாசிக்காய், மாதுளை.

வயிற்றில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி வாயுவைக் கண்டிக்கும் மருந்து

இலவங்கம்பட்டை, எலுமிச்சம்பழம், ஏலக்காய், கருஞ்சீரகம், துத்தி, கஸ்தூரி மஞ்சள், மல்லி, சதகுப்பை, சாதிக்காய், சோம்பு, சீரகம், சுக்கு, திப்பிலி, நாய்க்கடுகு, பிரண்டை, பழப்புளி, மஞ்சள், மிளகு, வேப்பிலை, ஓமம், கடுக்காய், வெந்தயம், சித்தரத்தை, கறி வேப்பிலை, கண்டங்கத்தரி.

புண்ணாக்கும் காரமருந்து :

முருக்கம்பட்டை, எருக்கு, வாழைச்சருகு, பாதிரி.

பித்தநீரை விருத்தி செய்வது :

கோப்பி, தேயிலை, புடலங்காய், வாதநாராயணமரம், வேப்பம்பூ, எருக்கு, அதிமதுரம், மருதோன்றி. வெட்சிச்செடி.

நாது எரிச்சலைத் தணிப்பது :

அதிமதுரம், அறுகங்கட்டை, உழுந்து, துத்தி, கற்கண்டு, கோரைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, துளசிவித்து, தேங்காய்ப்பால், தேற்றாங் கொட்டை, தொட்டாற்சுருங்கி, நன்னாரிவேர், பூவரசு, வெண்டிக் காய், வெந்தயம்.

வீக்கம், கட்டிகளைக் கரைப்பது :

எருக்கிலை, கீழ்க்காய்நெல்லி, தினை அரிசி, புளியிலை. மஞ்சள் மிளகு, வேப்பிலை, வெள்ளைச்சாறணை.

வியர்வையை உண்டாக்குவது :

துளசி, கருநொச்சியிலை, கோரைக்கிழங்கு, நன்னாரி, மரமஞ்சள், விஷ்ணுகிரந்தி, இஞ்சி, வசம்பு, கற்பூரவள்ளி.

கெட்டமணம், விசக்கிருமிகளை நீக்குவது :

செஞ்சந்தனம், குங்குலியம், அடுப்புக்கரியை உள்ளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள நாற்றம் கிருமி விலகும்.

மூத்திரத்தை அதிகமாக்குவது :

அறுகங்கட்டை, இளநீர் கருநொச்சியிலை, கீழ்காய்நெல்லி, கோரைக்கிழங்கு, சிகப்புமணித்தக்காளி, செவ்விளநீர், நன்னாரிவேர், நாவற்பழம், நெல்லிக்காய், நொச்சியிலை, முசுட்டை, மிளகு, தக்காளி வெங்காயம். வெள்ளைப்பூடு, வெண்டிக்காய் வெள்ளரிவித்து.

வாந்தியை உண்டாக்குவது :

எருக்கிலை, குப்பைமேனியிலை, புகையிலை, முருங்கையிலை, வசம்பு.

சுரோணிதத்தை வெளியாக்கி சுபாவ தன்மையாக்குவது :

எள்ளு, கடுகுரோகிணி, கருநொச்சியிலை, குங்குமப்பூ, நொச்சி இலை, பப்பாசிப்பழம், இலவங்கம்பட்டை, வால்மிளகு, பெருங்காயம், வெந்தயம்.

நாசிநீரைப் பெருக்கித் தும்மலை உண்டாக்குவது :

வசம்பு, வெள்ளைப்பூடு, பெருங்காயம், துளசி. திப்பலி, மிளகு, கடுகு, இவைகளை நசியமிடுவதாலும் மூக்கில் தடவுவதாலும் நாசிநீர் பெருகித் தும்மல் உண்டாக்கும்.

கபத்தை வெளியாக்கி இருமலைத் தணிப்பது :

அதிமதுரம், அறுகீரை, இலந்தைப்பழம், இளநீர், கஞ்சாங்கோரை, முசுமுசுக்கை, முருங்கைக்காய், வசம்பு, விளாம்பழம், நொச்சிப்பட்டை, துளசி, கற்பூரவள்ளி, குப்பைமேனியிலை, சித்தரத்தை, திற்பலி, தூதுவளை, முசுட்டை.

சுரத்தை நீக்குவது :

அறுகீரை, கருஞ்சீரகம், துளசி, ஏலம், சித்தரத்தை, விஷ்ணுகிரந்தி, வேப்பம்பட்டை,

நித்திரையை உண்டாக்குவது :

கஞ்சா, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி.

முலைப்பாலை விருத்தி செய்வது :

ஆமணக்கிலை, வெண்டிக்காய். கரும்பு, பப்பாசிக்காய்.

முலைப்பால் வறட்ட :

பச்சைப்பயறு, வெற்றிலை, வேப்பிலை, மல்லிகைப்பூ.

பேதியை உண்டாக்குவது :

கடுக்காய், ஆமணக்குநெய், கடுகுரோகிணி, குப்பைமேனி வேர், தேங்காய்ப்பால், பாகலிலை, பெருங்காயம், முருங்கையிலை, வில்வப் பழம்,

பிரசவ வாயுவை அதிகரிப்பது :

கஞ்சா, திப்பலி, பார்லி. ஆடுதின்னாப்பாளை.

மருந்து போட்ட இடத்தை எரிச்சல் உஷ்ணம் உண்டாக்குவது

எருக்கு, மிளகு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு, வெற்றிலை, பெருங்காயம், சோம்பு திற்பலி, சுக்கு, நாய்க்கடுகு, மிளகாய், சாதிக்காய். அதிமதுரம்

தாதுக்களின் கொதிப்பைத் தணிப்பது:

அகத்தி, பச்சரிசிக்கஞ்சி, பச்சைப்பயறு, புகையிலை, மணித்தக்காளி

உமிழ் நீரைச் சுரப்பிப்பது:

வெற்றிலை. முருங்கை, மரமஞ்சள், மிளகு, சுக்கு, இலவங்கம் மிளகாய்.

சூட்டைத் தணித்துத் தாகத்தை ஏற்படுத்தாதது:

அறுகங்கட்டை, எலுமிச்சம்பழம், கீழ்காய்நெல்லி, மல்லி, நெல்லிக்காய், இளநீர் புடலங்காய், மாதுளம்பழம், புளி, வெங்காயம்.

நாடிநடை உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பது:

இஞ்சி, இலவங்கம்பட்டை, ஏலம், துளசி, கோரைக்கிழங்கு, சதகுப்பை சாதிக்காய், சோம்பு, சீரகம், சுக்கு, திப்பலி, துத்தி, தேயிலை, பச்சரிசி அன்னம், பப்பாசிப்பழம், பூவரசு, கடுகு, மஞ்சள், பெருங்

காயம், மிளகு, முசுட்டை, வலம்புரிக்காய், வல்லாரை, வால்மிளகு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூடு.

தீபனத்தை உண்டாக்குவது:

இஞ்சி, மிளகாய், எருக்கம்பூ, எலுமிச்சம்பழம், ஏலம், கருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை, மல்லி, சதகுப்பை, சித்தரத்தை, சீரகம், சுக்கு, துளசி, பிரண்டை, முசுட்டை, மஞ்சள், வசம்பு, வெற்றிலை, விளாம்பழம்.

இரத்த நாளத்தை சுருக்கி இரத்தத்தைத் தடுப்பது:

வசம்பு, இலவங்கம்பட்டை. அதிமதுரம், கடுக்காய், மாதுளைஇலைச் சாறு.

தாதுக்களுக்குப் பலம் கொடுப்பது:

ஆல்சமூலம். உழுந்து கடுகுரோகிணி, கறிவேப்பிலை, கற்கண்டு, கோரைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, துவரை, மாசிக்காய், தேங்காய்ப்பால், நன்னாரிவேர், பச்சையரிசி அன்னம், முசுட்டை, மஞ்சள், வச வெந்தயம், வேப்பம்பட்டை, மாதுளை.

மருந்துபோட்ட இடத்தை கொப்பளிக்கச் செய்வது:

கடற்பாலை இலையின் அடிப்பாகம், முருங்கைவேர்.

நோய்களுக்குரிய மருத்துவக் குடிநீர்

ஆக்கம் - சி. சி. வேலும்மயிலும்

ஓங்காளம், பிரட்டலுக்குக் குடிநீர்

இஞ்சி, சீரகம், வகை 2 கழஞ்சு தேன்விட்டு அரைத்து காய்ச்சிக் குடிக்க தீரும். அல்லது சாதிக்காய், சீரகம், சுக்கு, ஓமம்வகை 2 கழஞ்சு எடுத்து வறுத்து தூளாக்கி 2 விரல் அளவு தேனில் கலந்து சாப் பாட்டின் முன்பு 3 தரம் கொடுக்கவும்.

சிறுவருக்குண்டாகும் மாந்தக்கழிச்சலுக்கு

சின்னச்சீரகம், ஓமம், திப்பலி, கராம்பு, கருஞ்சீரகம், சுக்கு, மிளகு, ஈருள்ளி, மாயாக்காய், அதிமதுரம், ஏலம், பருத்தி, மாதுளம் பிஞ்சு வகை 2 களஞ்சு, வேப்பம்கூர், ஒதியம்கூர், கருவேப்பிலைக்கூர் வகை 1 பிடி சட்டியிலிட்டு வறுத்து $\frac{1}{2}$ ஆக்கி தேன்விட்டுக் குடிக் கவும்.

பழ வகைகளும் அவற்றை உண்பதனால் அடையும் பலாபலன்களும்

அன்னாசிப்பழம்

சீரணம், மலக்கட்டு, இருமல், வாய் நாற்றம், வாதநோய் என்பவற்றை நீக்கும், உடம்பு, எலும்பு, பல் போன்றவற்றைப் பலப் படுத்தும். மழை காலத்தில் சாப்பிடுவது நன்றல்ல.

அப்பிள்பழம்

தாகம், உடல் வறட்சி, வயிற்று அழற்சி போன்றவற்றை நீக்கும் குடல்புண், பேதி, இரத்தபேதி, தள்ளுமூலம், வயிற்றுப்புண், வாய்ப் புண் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

இலந்தைப்பழம்

வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். பசியிலுண்டால் எரிவந்தமுண்டு, பித்தமூர்ச்சை விலகும்.

எலுமிச்சம்பழம்

இளமையுடன் இருக்க வேண்டுமாயின் அதிகம் எலுமிச்சம்பழம் சாப்பிட வேண்டும் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து தலைவலி வரும்போது தடவினால் தலைவலி நிற்கும். இதன் சாற்றில் தேன் கலந்து தினம் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் ஏற்படாது. பித்தக்கோளாறு மறையும், வாந்தியை நிறுத்துவதுடன் களைப்பைப் போக்கும். வாயுக் கோளாறு, வயிற்றுவலி, இருமல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு இவைகளை குணப்படுத்தும் வாந்தி, மயக்கம், பித்தம், வயிற்றுப் புண், மூலக்குத்து, சிறுநீரக நோய், வாய் நாற்றம், பல்ஆட்டம், தூக்க மின்மை, கண்ணோய் போன்றவற்றை நீக்கும். பலபந்தமுண்டு காயே சிறந்தது.

கொய்யாப்பழம்

வயிற்றுப்புண், மலக்கட்டு, வயிற்றுக் கோளாறு. இருதய பட படப்பு, தோல் கோளாறு என்பவற்றை நீக்கும். மூளை, எலும்பு, உடல் என்பன பலமடையும்.

தக்காளிப்பழம்

உடல் வறட்சி, வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல், சிறுநீர்க் கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

தோடம்பழம்

சூடு, குடல்வறட்சி, தாகம், மலக்கட்டு, கணச்சூடு, தலைச் சுற்று, சொறி - சிரங்கு, பல்கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும் மேனியை அழகாக்கும், உடலை வளர்ப்பதுடன் கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கும்.

திராட்சைப்பழம்

பித்தக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், வாதம், உடல்சூடு, கபம், வயிற்றுப்புண், மூலப்புண், நாவரட்சி, சிறுநீர்ச்சூடு, உடம்புவலி, தலைச்சுற்று, களைப்பு, மேகச்சூடு, வாய் நாற்றம், தொண்டைப் புண் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும் கை, கால், மூளை போன்றவை பல மடையும். முகம் அழகு பெறும்.

நாரத்தம் பழம்

பித்த குன்மரோகம் நீங்கும் இரைப்பைக்குப் பலம் கொடுப்ப துடன் இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். இரத்தத்தை சுத்தம் செய் யும்.

நாவற்பழம்

நீரிழிவு, வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், இருமல், வாய்வு, சிறுநீரகக்கோளாறு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். கடுத் தல், சீதவாத நோய் உள்ளபோது விலக்க வேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம்

மலக்கட்டு, கண்ணோய், வாய்நாற்றம், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண், பல்கோளாறு, கர்ப்பம் தொடர்பான நோய்கள் என்பவற்றைக் குணமாக்கும். யானைக்கால் வீக்கம் குறையும், உடம்பு, மூளை வலிமை பெறும். ஆண்மை, பெண்மை நிறையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டுபண்ணும். கருஅழியும், இந்தமர இலையை அரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்துக்கு வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

பலாப்பழம்

மூளை வலுவடைவதுடன் அறிவை விருத்தி செய்யும். இதை பசுநெய், தேன் என்பவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் களைப்பு, இரு மல் என்பவற்றை நீக்கும். அதிகம் உண்பது நல்லதல்ல. இதை உண்டபின் கொட்டையை சுட்டெடுத்துச் சாப்பிடுதல் நன்று. வாத, கப, பித்த தொந்தங்களையும், கரப்பான் பிணிகளையும் உண்டாக் கும்.

பாலைப்பழம்

கருங்கரப்பன், கிரந்தி இவை நீங்கும். இப்பழ விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து கை, கால்களுக்கு பூசிவர கை, கால்களின் கரடு முரடு நீங்கும்.

புளியம்பழம்

பித்தசுர மயக்கம், மூர்ச்சை குணமாகும். நரை, சன்னி, பாத சுரங்கள், மந்தபுத்தி உண்டாகும். கறுப்பு நிறத்தை உடைய பழைய புளியை சேர்ப்பது சிறந்தது. வாத நோய், பயித்தியம் நீங்கும்.

பேரீச்சம்பழம்

மலக்கட்டு, களைப்பு, தொண்டைக்கட்டு, பக்கவாதம் போன்ற வற்றைத் தணிக்கும். மூளை, எலும்பு, தசை, போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும். இளைப்பு, மூட்டுவலி, உடம்பு அசதி ஏற்படாமல் தடுக்கும். ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு நல்லது. மூலநோயாளிக்கு ஆகாது.

மங்குஸ்தான்பழம்

குடற் புண், வயிற்றுவலி, வாய் நாற்றம், உடல்வறட்சி, மூல நோய், இரத்தமூலம், மூலப் புண், குதசு வலி, கண் எரிவு, கணச்சூடு பித்தம், குமட்டல், அன்னதோசம், இருமல் போன்றவற்றை குண மாக்கும் சிறுநீர்ப் பையைச் சுத்தப்படுத்தும்.

மாதுளம்பழம்

வாய் நாற்றம், வயிற்றுப் புண், அன்ன தோசம், இருமல் மார்பு வலி, வயிற்றுக் கனம், தொண்டைக்கட்டு, மூல எரிவு, நீரிழிவு ஆஸ்துமா, தொண்டைக்கம்மல், சீதபேதி, வாய்வுப் பிடிப்பு, இரத்த சோகை, பாண்டுரோகம், பெருவயிறு, வாந்தி, மந்தம், நெஞ்சு எரிவு, காதடைப்பு, மயக்கம், பித்தம் நீங்கும்.

மாம்பழம்

உமிழ் நீரைச் சுரக்கச் செய்யும், சீரணத்தை எளிதாக்கும் மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும். பசியை உண்டுபண்ணும். சொறி, சிரங்கு நீங்கும். ஆண்மை மிகுதியாகும், முகவரட்சியை நீக்கும், இருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் கொடுப்பதுடன் பெண்களின் மாதவிலக்கை ஒழுங்காக்கும். மாம்பழம் உண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழத்தில் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டிய கல்சியம், பொஸ்பரஸ், கந்தகம், இரும்புச் சத்து, பொட்டாசியம் ஆகியவை அதிகளவில் இருக்கின்றன. A, B, C விற்றமின்களும் போதியளவு உண்டு அதனால் தினசரி சில வாழைப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பக்கவாத நோய் பிற்காலத்தில் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

விளாம்பழம்

பித்த சம்பந்தமான நோய்கட்கும், நீரிழிவு நோய்கட்கும் விளாம்பழம் சாப்பிடுவது நன்று. சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது குறையும். நல்ல பசி உண்டாகும். இதன் ஓட்டினை நீராகக் காய்ச்சிக் குடிக்க இருமல் பித்தம் விலகும்.

அறுசுவைகளின் தன்மைகள்

காரம்

உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கவும் கூடுதலாக்கவும் பயன்பெறும்.

கசப்பு

உடலிலுள்ள உதவாத கிருமிகளை அழித்து சக்தியை மீதியாக்கும்.

இனிப்பு

உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவும்.

புளிப்பு

இரத்தக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கும்.

துவர்ப்பு

உடலில் அடிபடும் போது இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் இரத்தத்தை உறையச் செய்து இரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது

உப்பு - ஞாபக சக்தியைவளர்க்கிறது.

பதார்த்த குண விபரம்

அறுகம்புல்

கண்ணோய், பிரமநோய், ரத்தபித்தம், இவைபோம், அறிவு தரும், பல்வலி, விசகடி நீங்கும் அறுகு மூலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பாலில் வடிகட்டிக் கொடுக்க நரம்பு வலுக்கும் சகல விசமும் தீரும். "ஆகாதது அறுகம் புல்லில் ஆகும்."

இதில் இருநூறுக்கு மேலான உயிர்ச்சத்து உள்ளது. ஜெர்மன் நாட்டில் அறுகம்புல் சேர்த்த ரொட்டிகளை அதிக விலைக்கும் சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்றும், அதிகமாக விற்பது அறுகம்புல் ரொட்டி என கூறுகின்றார்கள். உலகின் ஆதிதோற்றம் அறுகம்புல் என உலகப் பொதுமறை கூறுகிறது. தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும்.

அறுகங்கட்டை

நெல்லிக்காயளவு பாலில் கொடுக்க மூலச்சூடு விசங்கள் வெட்டை தீரும், நரம்பு வலுக்கும் புல்லை அரைத்துக்கட்ட இரத்தம் வடிதலை நிறுத்தும். மூக்கில் இரத்தம் வருவதற்கு இலைச்சாறு 4, 5 துளிவிட நிற்கும்.

அகத்திக்கீரை

மூளை சம்மந்தமான நோய், மயக்கம், கண் எரிவு, மார்புவலி, வாய்ப்புண் இவை நீங்கும். தலைவலிக்கு இதன் சாற்றை நெற்றியிற் தடவலாம், தொண்டைவலி, சீரணசக்தி, நலமாகும். வாயுக்கோளாறு உள்ளவர்கள் உண்ணக்கூடாது. வாரத்திற்கு இரண்டு முறை சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும். நீரடைப்பு, பித்தமயக்கம் தீரும்.

அதிமதுரம்

நாவறட்சி, விக்கல், ஐந்துவித வலிகள், காமாளை, சிரநோய், வாதாதி ரோகங்கள், பயித்தியம், எலும்புருக்கி, நாட்பட்ட மூலவியாதி, உட்சூடு இவை போம். சூரணத்தை தேனில் கொடுக்கவும்.

ஆமணக்கு இலை

காமாளை, வயிற்றுவலி நீங்கும். பாற்சுரப்பு உண்டாகும்.

ஆடாதோடை

கோழை இழுப்பு, நரம்புவலி, இவைகள் தீரும். இதன் சூரணம் தினசரி பாவிக்க சுவாசப்பை அடைப்பு நீங்கிவிடும்.

இஞ்சி

இஞ்சி பல நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. அசிரணம் தொண்டை மூக்கு நோய்கள், தொய்வு (ஆஸ்துமா) யானைக்கால் வியாதி, வயிற்றில் கட்டி, கல்லீரல் நோய்கள், பாண்டுரோகம், நுரையீரல் நோய்கள், மல சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றை இஞ்சி குணப்படுத்துகின்றது. இதனால் சாப்பாட்டில் அளவோடு இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. சீரண சக்தியை உண்டு பண்ணுவதுடன் வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தும். மூல நோயுள்ளவர்கள் இதை விலக்கவும். கபம், வாதகோபம், சன்னி விலகும். இரைப்பை, ஈரல் இவை பலமாகும். ஞாபக சக்தி கூடும்.

இலவங்கம் பட்டை (கறுவா)

விசங்கள், வாதம், சுவாசகாசம், கிரகதோசம், நீங்கும். மூளை இருதய பலமுண்டு, சூரணத்தைத் தேனில் கொடுக்க கண்துடிப்பு, சன்னி நீங்கும்.

இளநீர்

இளநீரில் பொட்டாசியம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு, சோடியம் ஆகிய தாது உப்புக்கள் அதிகமுண்டு, அதனால் சிறுநீர்க் கோளாறுகளை இளநீர் தடுக்கிறது. குடல் சம்பந்தமான புழுக்களையும் கொல்கின்றது. புதிய இளநீர் வெப்புகளை நீக்கும். பழைய இளநீர் சலதோசத்துடன் சீதள ரோகங்களை உண்டாக்கும். ஆகாரம் உண்ட பின்பே உண்ண வேண்டும்.

உலோக மருத்துவம்

உலோகங்களுக்கு பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அபூர்வ சக்தி உண்டு. செம்பு உடல்மீது படுவதால் இரத்த ஓட்டம் முன்னேற்றமடையும் இரத்தத்தடை நோய்கள் வராது.

உருளைக்கிழங்கு

தேகபுஷ்டி உண்டு. தும்மலை அடக்கும், வாயுவைக் கண்டிக்கும் சீரணம் மந்தமாகும்.

உழுந்து

பயித்தியம், எலும்புருக்கி நீங்கும். கபவாதம், குழப்பம் இடுப்பிற்குறுதி விரியம் உண்டு. வாயு, மலச்சிக்கல் உண்டு.

எருக்கம் பூ

முறைசுரம், நீர்ப்பீநிசம், சுவாசகாசம், கழுத்து நரம்பின் இசிவு இவை நீக்கும் பசு நெய்யில் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி அரைக்கரண்டி கொடுக்கலாம்.

ஏலக்காய்

நீர்ப்பேதி, பித்தமயக்கம், விக்கல், வாந்தி, வயிற்றுவலி நீங்கும். (சர்க்கரை சேர்க்குக)

ஓமம்

குளிர்சுரம், இருமல், சுவாசகாசம், சீதபேதி, அசிரணம் நீங்கும்.

கஞ்சாங்கோரை

இது நாய்த்துளசி எனப்படும். கப சம்பந்தமான ரோகங்கள் கோழை இவை நீங்கும்.

கடலை

மூலவாயு, மயக்கம், வயிற்றுப்பிசம் உண்டாக்கும். மருந்தின் குணத்தை முறிக்கும்.

18. கடற்பாலை இலை

இலையின் அடிப்பாகத்தை கட்டிகளுக்குப் போட உடைக்கும். மேற்பாகம் புண்ணை ஆற்றும்.

கடுகு

சூரணத்தை 1/8 வராகன் பாயாசத்தில் கலந்து கொடுக்க தலை, மூளை, உள்ளுறுப்பு. கோளாறுகளையும், குண்டிக்காய் நீர்ப்பை கற்களையும் அகற்றும். ஞாபகசக்தி கூடும். வெண்கடுகின் குணம் வேறு.

கடுகுரோகணி

முத்தோசம், மலபந்தம், வாதகோபம், கரப்பான் கபாதிக்கம் இவை விலகும். சூரணத்தை ½ வராகன் வெந்நீரில் கொடுக்கலாம்,

10 குன்றி எடை இரண்டுவேளை கொடுக்க குண்டிக்காய் மூத்திரப்பை கற்கள் வெளியாகும் இரைப்பை சுத்தமாகும், இது நாட்டுக் கடுகு ரோகிணிக்கே. இது மேலே அழுக்கு நிறமாகவும் உள்ளே கறுப்பாக வும் இருக்கும். வேறு இனங்கள் அளவு அதிகப்படின் விஷமிக்கும்.

கடுக்காய்

கடுக்காயும் தாயும் ஒன்றே என்றாலும், தாயிலும் கடுக்காய் சிறந்தது. நா, ஆண்குறி நோய்கள், வாதம், தாவரசங்கம விசம், இவை போம், முதலில் வயிற்றுநோயை உண்டாக்கி பிறகு மலங்கழியச் செய்யும், புத்தி, புலன் பொறி சுபாவத்திற்கு கெடுதி வராமல் தடுக் கும் இது வாயுவைக் கண்டிக்கும். உதிரத்திலுள்ள குற்றங்களை நீக்கும். (நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்)

கண்டங்கத்தரி

இதன் சமூலத்தால் நீரேற்றம், சலப்பீநிசம், ஈளைபோம், இலைக் காம்புகளில் முள் நிறைந்திருக்கும். பூ நீல நிறமாய் இருக்கும். சிறு நீரை அதிகமாக போக்கும். கபத்தை எளிதில் கரைக்கும்

கத்தரிக்காய்

கபத்தை நீக்கும், படை கிரந்தியை அதிகமாக்கும். பிஞ்சு திரி தோசத்தை விலக்கும். தினசரி பாவித்தால் கரப்பான் உண்டாகும்.

கரசனாங்கண்ணி (கையாந்தகரை)

கையாந்தகரை இலையை மிளகுடன் கரைத்து இரண்டு வேளை சுண்டங்காயளவு சாப்பிட மஞ்சள் காமாளை, பாண்டு, சோகைநீரும்,

25· கற்பூரவள்ளி

கபத்தைக் கண்டிக்கும், கொதிப்பைத் தணிக்கும் (இலைச்சாற் றால் மார்புச்சளி. வாதக்கடுப்பு நீங்கும்.)

கரும்பு

நெருப்பில் செருகி எடுத்து அம்மியில் வைத்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றால் விக்கல், பித்தரோகம் நீங்கும்.

கருவேப்பிலை

வயிற்றுளைவு, பயித்தியதோசம் போம். பித்தம், அசீரணம் நீங்கும். இரைப்பைக்கு வலுவைக் கொடுக்கும், குடலில் வறட்சியை உண்டாக்கும்' நெய் சேர்க்கலாம்.

※ கர்ப்பிணிகளுக்கான யோசனைகள்

சத்துள்ள உணவுகளைத் தாய்மார் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளருமே தவிர பருத்துவிடுவதில்லை. கர்ப்பமுள்ள பெண்கள் அடிக்கடி முள்ளங்கி, முருங்கைக்கீரை, நெல் லிக்காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கை, கால், பாத வீக்கம் வராது. சிறுநீர் தாராளமாக இறங்கும். பிரசவமும் எளிதாக இருக்கும்.

※ கரட்

கரட் சாப்பிடுவதால் இரைப்பை, குடல் சம்பந்தமான பிணி கள் குணமாகின்றன. கரட்டில் விற்றமின் 'ஏ' சத்து பல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. நல்ல பசி எடுக்க உதவுகின்றது. மாலைக்கண் நோயைக் குணப்படுத்துகின்றது.

※ கராம்பு

கராம்பை ஒரு சட்டியில் போட்டு வதக்கி வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டைப்புண் ஆறும். இதை நீர்விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைப்பாரம், சளித்தொல்லை நீங்கும்

※ கறணைக் கிழங்கு

கறணைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நன்மையுண்டு. இது வாதத்தையும், கபத்தையும் குணமாக்கும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் சாகும். காசநோய் தீரும். வாந்தி வராமல் தடுக்கும். பசியைத் தூண்டும்' மூலம் குணமாகும்.

※ கலியாண முருங்கை

கலியாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி தாராளமாக நீர் இறங்கச் செய்யும். ஒரு அவுன்சு வீதம் காலை மாலை அருந்தி வந்தால் நீண்டகால சிறுநீர்க் கோளாறு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் நீங்கிவிடும். பெண்கள் இதை உண்டு வந்தால் அவர்களது மலட்டுத் தன்மை மாறும்.

※ கற்கண்டு

காசம் வெப்பம் சிலேத்துமதோசம் நீங்கும்.

※ கஸ்தூரி மஞ்சள்

கரப்பான், கிருமிரோகம், அக்கினி மந்தம் நீங்கும். அறிவு விருத் தியாகும்.

※ காப்பிக்கொட்டை

பித்தம் உண்டு. தேசசை மாறுபடச் செய்யும்.

※ காச்சுக்கட்டி

மலத்திலுள்ள கறுப்புநிற கிருமிகள் ஒழியும்.

37, கிழ்க்காய் நெல்லி

காமாளை, தாதுவெப்பம், மேகப்புண், நேத்திரரோகம் போம் சமூலத்தை அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் பாலில் சாப்பிட சோகை, காமாளை, வாதபித்த ரோகங்கள் குணமாகும். இரத்தம் அதிகப்படும். கண் குளிரும்.

※ குங்குமப் பூ

கபாதிக்கம், பயித்தியம், காதுமந்தம், நீர் ஏற்றம், மண்டை வலி, நாவறட்சி, கண்ணிற் படரும்பூ, சலபீநிசம் இவை நீங்கும்.

※ குப்பைமேனி

வயிற்றுவலி, வாதரோகம், பீநிசம், கபாதிக்கம், ரத்தமூலம் இவை நீங்கும், சூரணத்தால் மூலம் பவுத்திரம் போம். சாற்றுடன் உப்பு கூட்டி அரைத்து சொறி, சிரங்கிற்கு பூச குணமாகும். பயித்தியத்திற்கு இலைச் சாற்றை உப்புக் கூட்டி வடிகட்டி 5, 6 துளி நாசியில் விட சளியும், துர்நீரும் வெளியாகும். உடனே குளிர்ந்த சலத்தை சிரசில் விட்டு ஸ்நானம் 3 நாள் செய்ய சிரசிலுள்ள நீரை வெளியாக்கி சித்தப்பிரமையைக் குணமாக்கும். வேரை மட்டும் காய்ச்சிக் குடிக்க மலப்பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகும்.

※ குமரி (கற்றாளை)

உள்சோற்றை சிறுதுண்டாக வெட்டி ஏழுதரம் கழுவி கற்கண்டுத் தூளிட்டு சாப்பிட கண், கை, கால்களிலுள்ள எரிச்சல் நீங்கும். மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் முதன்மையானது. மலச்சிக்கல் காரணமாக முதுகுவலி, தலைவலி ஏற்படலாம். ஒரு லீற்றர் ஆமணக்கெண்ணையில் கால் கிலோ பூடு இடித்துப் பிழிந்த சாறும், பனம் கற்கண்டும் சேர்த்துக் காய்ச்சியதை போத்தலில் எடுத்து வைத்து தினசரி இரண்டு தடவை பாவிக்குக.

※ குருவிச்சை

பெருவியாதி, மலடு, கரப்பான், விசமாந்தம், சீதரத்தக்கிரகணி தீரும். நீடித்துக் கொடுத்துவர தோல் சம்பந்தமான ரோகங்களையும், எக்காரணத்தினாலும் பெண்களைப் பற்றியுள்ள மலட்டு ரோகத்தையும் குணப்படுத்தும்.

※ குன்றிமணி

சூரணத்தால் நரம்பு பலம் உண்டு. பாலில் இட்டுக் கொதிக்க வைக்காவிட்டால் நஞ்சுக்கொப்பாகும்.

※ கொட்டைப்பாக்கு

அதிகமாகத் தின்றால் சோயாரோகம் உண்டாகும்.

※ கொத்தமல்லி

உட்சூடு, சுரம், பயித்திய வேகம், அசிரணம், நாவறட்சி, பெரும் ஏப்பம் இவைபோம், சீரகம், அதிமதுரம், கராம்பு, கருஞ்சீரகம், கறுவா, சதகுப்பை வகைக்கு பலம் ஒன்று – மல்லி பலம் 6 வறுத்து இடித்து சீனாகற்கண்டு கூட்டி ½ ரூபா எடை தினம் 2 - 3 வேளை சாப்பிட்டுவர அசிரணம், பயித்தியம், விக்கல், பெரும் ஏப்பம், நெஞ்செரிவு, சிரசில் உண்டாகும் பிணிகள், கண்ணீர் வடிதல், பார்வை மந்தம், சித்தப்பிரமை, இடுப்புவலி, கல்லடைப்பு, வாய்குளறுதல் நீங்குவதுடன் மனோசக்தி அதிகப்படும்.

※ கோதுமை அரிசி

நல்லபலம் உண்டு. பித்தம் விருத்தியாகும், வாத கோபம் நீங்கும். அரைக்கும் போது மேல் தவிடு உட்பட சேர்த்தால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. அல்லது மலசலத்தைக் கட்டும்.

※ கோரைக்கிழங்கு

குளிர்சுரம், ரத்தபித்தம், வாதசுரம் நீங்கும், சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க புத்திக்கூர்மை, தீபனம் தேசுசுகம் உண்டாகும்.

48. கோவையிலை

இருமல், வாதகோபம், சிறுசிரங்கு, நீரடைப்பு இவைபோம், கண் குளிர்ச்சியுண்டு.

※ சதகுப்பை

தலைவலி, கர்ணசூலை, சலதோசம், சலபீநிசம், ஆசனக்கடுப்பு, இவை நீங்கும், சூரணத்தை சர்க்கரையில் கொடுக்க வாதரோகத்தை கண்டிக்கும். ஈரல், இரப்பை, நுரையீரல் இவற்றின் மாசுக்களை சுத்தப்படுத்தும். உஷ்ணதேசிகட்டு வாந்தி, தலைச்சுற்றல் உண்டாகும். அதற்கு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை சர்க்கரையில் கொடுக்கவும்.

✳ சந்தனம்

வாத பித்த கபதோசங்கள். நாவறட்சி உட்சூடு இவைகளை நீக்கும். பலத்தைக் கொடுக்கும். (பஞ்சகற்பம்) சந்தனம் மஞ்சள், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் சமன் எடை ஆடா தோடைச் சாற்றில் அரைத்து தூதுனங்காய் பிரமாணம் மாத்திரையாக்கி 2 வேளை சாப்பிட்டுவர ஆயுளை விருத்தி செய்யும். சர்வ பிணிகளையும் நீக்கும்.

✳ சர்க்கரை

அனுபானமாவதுடன் பித்தத்தை போக்கும், கபத்தை இளக்கும்.

✳ சவ்வரிசி

கஞ்சிபோல் பாவிக்க உஷ்ணத்தை நீக்கும்.

✳ சாதிக்காய்

பித்தம், மயக்கம் கூடும். உஷ்ணவாத ரோகங்கள் விலகும் இரைப்பை, ஈரல்கள் வலுவாகும். சிறு அளவில் கொடுக்கவும்.

✳ சாறுவேளை (சாறணை)

காமாளை பாண்டு கபம் இவை நீங்கும் குண்டிக்காய் மண்ணீரல் இவை பலமடையும்.

✳ சித்தரத்தை

பித்தம், கரப்பான், திரிதோசம், சீதளம், பலசுரம், காசம் இவைபோம். சர்க்கரைசேர்த்து சூரணத்தைக் கொடுக்க (¼வராகன்) ஈளை, இருமல், பீநிசம், வாயு இவை போம்.

✳ சித்திரப்பாலாவி (அம்மான் பச்சரிசி)

மலம் இளகும், புழுக்கள் சாகும். உடலில் தோன்றும் மருக்கள் நீங்கும்.

✳ சீரகம்

வாந்தி வயிற்றுவலி காசம் வாதாதிக்கம் பீநிசம் பித்தம் இவை விலகும் உறுதியும் கண் குளிர்ச்சியும் தரும் தேனில் பாலில் கொடுக்கலாம்.

✳ சுக்கு

சகல ரோகங்கட்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாகும். பஞ்சுபோல நறுக்கி ஒரு சீலையில் மூடிந்து காதில் செருகிவைக்க காதடைப்பு களைப்பு நீங்கும் நெற்றிக்குப்போட தலைவலி நீங்கும். நரம்பு சம்பந்தமான பிணி வயிற்றுவலி பெருமல் குன்மம் நீங்கும்,

✳ சுண்டைக்காய்

மார்புச்சளி, வாதாதிக்கம், கிருமிரோகம் போம்.

59. செவ்வரத்தம் பூ

இருதய வியாதி. மார்புவலி, மார்பு நோய்கள் அகலும், தினசரி உணவில் சேர்க்குக.

✳ சோம்பு

சூரணம் செய்து 3 வேளை 10 குன்றிமணி எடை கொடுக்க சுரம், அசிரணம், கபஇருமல். தும்மற்பீநிசம் இவை போம்.

✳ தண்ணீர் குடிக்கலாம்

தண்ணீர் சீரணமாகாத ஆகாரத்தை சீரண உறுப்புக்கள் வழியாக சென்றடைவதில்லை. சீரணத்துக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. தண்ணீரையோ கலோரி குறைந்த திரவப் பொருட்களையோ சாப்பாட்டின் நடுவே குடிப்பதால் அவை உள்ளே போய் உணவு உண்பதால் ஏற்படும் திருப்தி நிலையை ஏற்படுத்தும். அதனால் சாப்பிடும் அளவும் குறையும், உங்கள் எடையும் குறையும். எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் சாப்பாட்டின் போது தாராளமாக நீர் பருகலாம்.

✳ தாமரையிலை

இதில் சாப்பிட்டால் வாதமும், மந்தாக்கினியும் உண்டாகும். சம்பத்து நீங்கிவிடும்.

✳ திற்பலி

சூரணத்தை தேன் சர்க்கரையில் கொடுக்க இருமல், விக்கம், வாதசுரம். கபம் இவை போம். இரைப்பைக்கும், ஈரலுக்கும் பலத்தை கொடுக்கும். திற்பலி. சுக்கு. மிளகு, கறுவா, சீரகம் சமன் எடை வறுத்து இடித்து சூரணம் செய்க. இது கப சம்பந்தமான ரோகங்களை நீக்கும்.

※ துத்தியிலை

எவ்விதமாகவாவது பாகஞ் செய்துண்டால் சகல ரோகங்களும் போம். முறிந்த எலும்பை ஒன்று சேர்த்து இலையை அரைத்து மேலே கனமாகப் பூசி அசையாமல் மூங்கில் பத்தை வைத்துக்கட்ட எலும்பின் முறிவு சேரும், உஷ்ணத்தினால் வந்த கட்டிகளுக்கு அரைத்து வைத்துக் கட்ட உடைத்துக் கொள்ளும்,

※ தும்பை

இதன் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறம். விசக்கடிகளுக்கு மிக்க பயனுள்ளது. குப்பைமேனிக்கு நிகரானது. உடல் எலும்பும் தசையும் உறுதியடையும். தூய உள்ளம் வளர்ந்து மற்றவர்களுக்கு உதவும் குணம் வளரும்.

66. துவரை

அன்னத்தில் கலந்து சாப்பிட சதை வளரும். ஆரோக்கிய உணவாகும். இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

※ துளசி

கபதோசம், தாகம், மாந்தம், வயிற்றுளைதல் இவை போம். இருதயத்திற்கும் ஈரலுக்கும் பலம் கொடுக்கும் பீநிசம் போம். காதில்விட காதுவலி நீங்கும். (திருமாலுக்குரிய இவ்விலையை சிறிது தினம் உண்டு வந்தால் உடல்பிணி தீரும்.)

※ தூதுவளையிலை

இருமல், மலரோகம் உட்குத்தல், திரிதோசம், மேலுளைவு இவை விலகும். இதன்வேரை வெற்றிலை பாக்குடன் தின்றுவர முத்தோசத்தையும் நீக்கும்.

※ தேங்காய்ப்பால்

பித்தவாதிக்கம், கரப்பன். வாதவிவகாரம் முதலியன உண்டாகும். அன்னத்துடன் சேர்த்துண்ண தாது பலப்படும். கிழ்வாதம், மூலம், தேக அழற்சி, பாரிசவாதம் இவை குணமாகும்.

※ தேயிலை

உற்சாகம், நரம்புப்பலம் கொடுக்கும். நீடித்து உபயோகப்படுத்த குன்மமும், நித்திரை பங்கமும், பித்தமும் உண்டாகும்,

※ தேன்

தேன் சுத்தமானதா என்பதை அறிய தேனில் தீக்குச்சியை நனைத்து தீப்பெட்டியில் உரசிக் கொழுந்திப் பார்த்தால் அது நன்றாக எரிந்தால் நல்ல தேன் என்றும். தவறின் கலப்படத்தேன் என்றும் அறியலாம். மஞ்சட்காமாளை. அம்மை, மலேரியா, சளி இந்நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி தேனுக்கு உண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒருபேணி வெதுவெதுப்பான நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்,

இரவு ஒரு கரண்டியளவு தேனை பாலில் கலந்து குடித்தால் நிறை கூடும், இஞ்சிச் சாற்றோடு தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச்சுற்று நீங்கும். மலத்தை இறுக்கும். உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும்.

※ தொட்டாற் சுருங்கி

வாதத்தடிப்பைக் கரைக்கும், சமூலசூரணத்தைபாலில் கொடுக்க நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு. மூலம், பவுத்திரம் போம். இலையை அரைத்து கை, கால், மூட்டு வீக்கம் இவைகட்கு கட்ட குணமாகும்.

※ நந்தியாவட்டைப் பூ

நேத்திரகாசம், சிரஸ்தாபரோகம் இவைகளை விலக்கும். ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

※ நன்னாரி வேர்

தேனில் உண்ண பித்தம் தீரும். நீர் எரிச்சல், கிரந்தி வாய்நீர் சுரப்பு இவை போம்.

※ நாய்க்கடுகு

வாதக் கடுப்பு குன்மம் இவை போம். இதன் விதையினை நெருப்பணலில் போட்டு புகை உண்டாக்க பூதப் பிசாசு விலகும்.

※ நெருஞ்சில்

யானை நெருஞ்சில் கசாயத்தால் சிறுநீர் சிவந்து போவது குணமடையும். உடல் சூடு தணியும்.

※ நெல்லிக்காய்

கபநோய், பீநிசம். மலபந்தம், தலைசுழற்சி, பயித்தியம். வாய்நீர் சுரப்பு இவை போம். வாயுவும் கபமும் நீங்கும்.

78. நெற்பொரி

பித்தவாத தொந்தம் மூர்ச்சை அரோசிகம் மந்தாக்கினி இவை போம்.

※ நொச்சியிலை

மகாவாதம், பீநிசம், சுரம், திரிதோசம், இருமல், நீரேற்றம், கபஸ்சிரதாபம், தந்தவலி இவை போம். இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு கூட்டி அரைத்து சுண்டைக்காயளவு 3 வேளை கொடுக்க கை, கால் பிடிப்பு, தேகவலி, அசிரணம் இவை போம். இலையை அரைத் துக்கட்டி விக்கத்திற்குப் போட அவை கரையும். இந்த இலையைக் கசக்கி தலையில் வைத்துக் கட்ட தலைப்பாரம், கழுத்து நரம்பு இசிவு போம்.

※ நொச்சிப்பட்டை

சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க பிடிப்பு நரம்புவலி குன்மம் சல தோசம் நீங்கும்.

※ பச்சரிசி அன்னம்

பலத்தையும் மாந்தத்தையும் உண்டாக்கும். பித்தகோபத்தை யும் கிரிச்சர ரோகத்தையும் நீக்கும். இதில் வாயு உண்டென்பர், சாதாரணமாக தேகத்திற்கு பல நன்மைகள் உண்டு. நெய் சேர்ப்பது நன்று.

※ பப்பாசிக்காய்

வாதவலி நீங்கும், வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கும்.

※ பயற்றங்காய்

மருந்தை முறிக்கும், பயற்றங்காயினால் கபாதிக்கம் குன்மம் விலகும்.

※ பருத்தியிலை

அரைத்து பசுவின் பாலில் கரைத்துண்ண ரத்த பித்தரோகம், சீழ்ப் பிரமேகம் நீங்கும்.

※ பனை நுங்கு

இளம் நுங்கே நன்று, முற்றிய நுங்கு வாயு, வயிற்றுவலி உண் டாக்கும்.

※ பனையின் மது

சப்த தாதுக்களுக்கும் உறுதி. பித்தாதிக்கம் உண்டு. தேக உஷ்ணமும் விதாகமும் நீங்கும். இதை நிரையாய் உட் கொண்டால் அறிவு கெடும். இதை உண்பதால் விஷம் சேர்கிறது.

※ பாகற் பழம்

சுரம், பிரமேகம், இருமல், இரைப்பு, மூலம், குஷ்டம், மலக் கிருமி இவை நீங்கும். மண்ணீரல் கல்லீரல் தோசங்கள் குண மாகும்.

※ பார்லி அரிசி

உஷ்ணமான பார்லி அரிசி மந்த பேதியைக் கட்டும். சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

※ பாவட்ட இலை

கபாதிக்கம், வாததோசம், பற்பலசுரம், சன்னிபாதம், இவைகளை நீக்கும். சாற்றை அரைக் தேக்கரண்டி தேனில் கொடுக்கலாம்.

※ பாவட்டையிலை

வாத கபதோசம் திரிதோசம் ஆயாசம் தாபசுரம் இவை போம். பசியுண்டாம் தனியாகக் கொடுப்பதில்லை.

※ பிரண்டை

நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து பாக்குப் பிரமாணம் ஏழு நாள் இரண்டு வேளை சாப்பிட ரத்தமூலம், கபதோசம், முளை மூலம் ரத்தபேதி நீங்கும். எலும்பு முறிவைக் கூட்டுவிக்கும்

※ புகையிலை

மருந்தை முறிக்கும். வாய் வறட்சி பித்தாதிக்கம் துர்ப் பலம் இவை உண்டாகும்.

※ புடலங்காய்

சுக்கிலமும் கபமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும். உள் வறட் சியை நீக்கும். கபதேகிகளுக்கு ஆகாது.

※ புழுங்கல் அரிசி

வாதரோகியர், பத்தியமுள்ளவர் இவர்களுக்கு உதவும். உடலுக்கு உறுதி குறைவு. நெல்லை ஒருமுறை வேகப்போட்டு உலர்த்தி இடித்து அரிசியாக எடுத்தபடியால் சில அம்சங்கள் குறைவுபட்ட காரணத்தால் பலம் கொடுப்பதற்கில்லை எனக் கூறியிருக்கின்றனர். சத்துக் கெடாமல் வேகவைத்துப் பாவித்தல் நன்று. முழுமையாய் திட்டிய அரிசியால் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் கூடும்.

※ புழுங்கல் அரிசி அன்னம்

வாதகோபங்களும், வலியரோகங்களும் இல்லை. நோயாளருக்குதவும். எளிதில் சீரணமாகும்.

※ புளியிலை

வெப்பமுள்ள புளியிலை சோபாரோகம், பாண்டுரோகம், சிவந்த கண்நோவு இவைகள் நீங்கும்.

※ புளியங்காய்

பித்த கோபத்தை நீக்கி வாததோசத்தை உண்டாக்கும் முதிர்ந்தகாய் கபதேகிகட்கு தலைவலி, சுரம் உண்டாக்கும்.

※ புளியங்கொட்டை

துவர்ப்புள்ள புளியங் கொட்டைக்கு மூத்திரக்கடுப்பு, பித்தாதிசாரம் நீங்கும். இதனை வறுத்து இடித்து அரைதோலா சர்க்கரை கூட்டிக் கொடுக்க சீதபேதி மூத்திரக்கடுப்பு, சுக்கில நட்டம் இவை போம். வேகவைத்து அரைத்து களிபோல் கிளறி கட்டிகளுக்குப் போட விரைவில் பழுத்து உடையும்.

※ பூவரசசமூலம்

நூறு வருடத்திய பூவரசம் வேர் குஷ்டம், பெருவியாதி, காணாக்கடி, கரப்பான், சிரங்கு, வயிறுவீக்கம் இவைகளைப் போக்கும்.

※ பூடு (உள்ளி)

இதன் சாறு குடற்புண், தோல்வியாதி, தொய்வு, சளி இருமல், இரைப்பை, நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், நியூமோனியா, சுரம், வாதம் இவை யாவற்றையும் குணமாக்கும். இருதய வியாதிகளுக்கும், உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கும் முள்ளந்தண்டு சம்பந்தமான நோய்களைக் குறைப்பதற்கும் உபயோகமாகும். வாரமொரு முறையாவது பூடு உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. சளியை வெளியேற்றும், மலத்தை இளக்கும், வாதத்தைக் குறைக்கும், சிரணநீரைப் பெருக்கும், இருமலைப் போக்கும், மூலநோய் உள்ளவர்கள் அதிகம் உண்பது நல்லதல்ல. இதன் சாற்றை உண்ணாவின் வளர்ச்சிக்குத் தடவ சுருக்கமடையும். பூண்டை அரைத்து பரு, கட்டிகளுக்குப் போட உடைத்து குணமாகும்.

※ பெருங்காயம்

தந்தரோகம், சர்ப்பவிஷம், அசிரணம், வாதாதிக்கம் எண்வகைக் குன்மம், உதரரோகம், கபநோய், குடைச்சல் யோனிரோகம் இவைகள் கெடும். நரம்புகளின் ஒழுங்கீனத்தால் உண்டாகும் பல ரோகங்களையும் குணப்படுத்தும்.

இதன் சூரணத்தை தினசரி தேனீருக்குப் பதில் பாவிக்கலாம். இதனால் பலவீனம் அடைந்த உடல் நலம்பெறும்' தூக்கமின்மை, உடல் மெலிவு, மயக்கம், மூச்சுத்திணறல், உடல் எரிவு குணமாகும்.

※ பொன்முசுட்டை

வாதவலி, மயக்கம், நமைச்சல், உட்சூடு இவைகளைப் போக்கும். வெண்மை நிறப்பூ பூக்கும் பூண்டை முசுட்டை என்றும், மஞ்சள் நிறப்பூ பூக்கும் பூண்டை பொன் முசுட்டை என்றும் கூறுவர். வேர் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க சுரம் பேதி நீர் சம்பந்தமான ரோகங்கள் சீரணமின்மை குண்டிக்காய் வீக்கம் இவை குணமாகும்.

※ பொன்னாங்காணி

நூறு கிராம் பொன்னாங்காணிக் கீரையில் 510 மில்லி கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 60 மில்லி கிராம் மணிச் சத்தும் 16.7 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன. இக்கீரையை உண்பதனால் கண் சம்பந்தமான நோய்கள், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் முதலியன குணமாகின்றன. இக்கீரையில் பூடு சேர்த்து நெய்விட்டு வதக்கி சோற்றுடன் 45 நாட்கள் உண்டு வந்தால் மூலநோய்கள் குணமாகும். இக் கீரையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தைலத்தைத் தேய்த்து தலைமுழுகி வந்தால் கண் நோய்களும், வெப்பநோய்களும் நீங்கும்.

✱ மகிழம்வித்து

பலத்தை விருத்தி செய்யும். தேகவெப்பு, விசம், மலக் கட்டு நீங்கும்

✱ மரமஞ்சள்

மூலநோய், உட்சுரம்' கணச்சுரம் விலகும்.

✱ மஞ்சள்

மஞ்சளுடன் வேப்பிலையை சேர்த்து அரைத்துப் பூசி வந்தால் சொறி, படை, சிரங்கு குணமாகும். வமனம், பித்த கபவாத, ரோகங்கள், தலைவலி, ஐந்து வகை வலி வீக்கம், சலதோசம், பெருவிரணம் இவை போம். மரமஞ்சள் சூரணத்தை சேர்ப்பது நன்று. பாலில் போட்டு சாப்பிட தொண்டைக் கபம் நீங்கும்.

✱ மணித்தக்காளி

வேக்காடு, நாப்புண் நீங்கும். இலைச் சாற்றில் முக்கால் அவுன்சு வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க பாண்டு, மகோதரம் குணமாகும்.

✱ மருதமரம்

மயக்கம் பெருவியாதி கிருமிரோகம் ஆயாசம் இவை போம். பட்டைச் சூரணத்தை சர்க்கரை கூட்டி தினம் வெறு வயிற்றில் ஒரு வேளை கொடுத்துவர இருதய சம்பந்தமான பல வியாதிகள் குணமாகும். நசியமிட தலை நோய்கள் நீங்கும்.

✱ மருதோன்றியிலை

இந்த இலையை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் கலக்கி காய்ச்சி வடித்து கூந்தலுக்குத் தடவிவர மயிர் செழிப்பாக வளரும்.

✱ மருதோன்றி வேர்

பாலில் அரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிடக் குன்மம்போம். ஒரு கழஞ்சு வேரை ஊறவைத்து சுண்டக் காய்ச்சி நாற்பது நாள் சாப்பிட குஷ்டம் தவறாமல் நீங்கும். காமாளை, கல் லடைப்பு, நீர் அடைப்பு இவை குணமாகும்.

✱ மல்லிகைப்பூ

கோழை, கண்மயக்கம், தேக உஷ்ணம் இவை நீங்கும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டு. இதனை உஷ்ணம் என்பர்.

✱ மாதுளம்பழ ஓடு

வாய்ப்புண் சீதபேதி ரத்தபேதி இவை போம். சூரணத்தை சலம் விட்டு கொதிக்கவைத்து மூன்று வேளை கொடுத்து வரலாம்.

✱ மாதுளம் பிஞ்சு

மலம், சீதம், சலம் ரத்த நிறமாகின்ற அதிசாரரோகங்கள் தீரும். உலர்த்தி சூரணம் செய்து வைக்கலாம். இதை தயிரில் கொடுக்க இவை குணமாகும்.

✱ மாதுளம்பூ

மாதுளம்பூ சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக் காயளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் தேக உஷ்ணம் போகும். உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும். மூலாதார சூடும் தணியும். மூலக்கடுப் பும் குணமாகும். அறுகம்புல்சாறு, மாதுளம்பூச் சாறு சேர்த்துக் கொடுக்க இரத்தம் வரும் வியாதிகள் நீங்கும்.

✱ மாதுளம் வித்து

அரைத்துப் பாலில் சாப்பிட மலத்தைக் கட்டும்.

✱ மாங்காய்

மாங்காயில் சிலசத்துப் பொருட்கள் உள்ளன, மாங்காயை உணவில் சேர்ப்பதால் பெருங்குடலில் உண்டாகும் புற்று நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. கல்லீரலுக்கு வலிமை தருகிறது. தனிப்பச்சைக் காயை உண்ண பலதீங்குண்டு.

✱ மாமரவேர்

சீதரத்தபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வாந்தி இவை போம். தண்ணீரில் காய்ச்சி மூன்று வேளை சாப்பிட இவை குணமாகும்.

✱ மாவிலங்கை மரம்

இதன் பட்டைச் சூரணத்தை கொதிக்கிற சலத்தில் போட்டு இரண்டு வேளை கொடுக்க சுரம், சூலை, குன்மம், கண்டமாலை, பிளவை, வீக்கம், வாதம், தாகம், கல்லடைப்பு, சன்னி, புண் புரைகள் குணமாகும்.

✱ முசுமுசுக்கை இலை

இந்த இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றில் ஒரு இரும்புக் கம்பியை பழுக்கக் காய்ச்சி தோய்க்க சாறு முறிந்துவிடும். இதை

¼ பலம் வீதம் கொடுக்க கபம் கரையும். இருமல் அடங்கும், சல தோசம், சுரம் குணமாகும். வேர்ச்சூரணத்தை பாலில் காய்ச்சிக் கொடுக்க தொண்டைக்சரகரப்பு, கோழை மிகுதி குணமாகும். உடல் உரமாகும், கண்பார்வை மங்கல், ஆஸ்துமா இவைகளை நீக்கும்.

❋ முடக்கற்றான்

இதை இடித்து ½ ஆக சுண்டக் காய்ச்சி 1 அவுன்ஸ் வீதம் இரண்டு வேளை மூன்று நாள் கொடுக்க நரம்பு சம்பந்தமான மேகவாயுப் பிடிப்பு, மூலம், கபசம்பந்தமான இருமல், மலச்சிக்கல் இவைகள் போம்.

❋ முருங்கைக் கீரை

முருங்கைக் கீரை மிகுந்த சக்தியை அளிக்கும். இதில் விற்றமின் A, C, கல்சியம் இவை நிரம்ப உண்டு முருங்கைக் கீரையின் ஒரு பேணி முருங்கைச்சாறு எட்டுப் பேணி பசும்பாலுக்கும், ஆறு தோடம்பழத்திற்கும், எட்டு வாழைப்பழங்கட்கும், இரண்டரைக் கிலோ மாம்பழங்கட்கும் சமமானதாகும். சுண்ணாம்பு, தேன் கூட்டி தொண்டைக் குழியில் தடவ இருமல், குரல் கம்மல் நிரும் இலைச்சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலைவலி, தொண்டைவலி இவைகட்கு பற்றுப்போட குணமாகும் இம் மரப்பட்டையை அவித்து எடுத்த நீரில் இரசம்போல் புளி, மிளகாய், உப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட குளிர்சுரம், காக்கைவலி, பாரிசவாயு, சூதகசன்னி இவை நீங்கும்.

❋ முளைக்கீரை

முளைக்கீரை சத்துள்ள கீரைகளில் ஒன்று. இதில் விற்றமின் A-B இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, பொசுபரசு இவை அதிகளவில் உண்டு. சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காசத்தைப் போக்கும். நரையைத் தடுக்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

❋ முருங்கைக் காய்

கபம் நீங்கும். குடல் பலமுண்டு, வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். பத்தியத்துக்கு சிறந்தது. இலை சுரத்தையும், பட்டை விசத்தையும், வேர் வாத கோபத்தையும் நீக்கும்.

❋ முருங்கைமரப்பட்டை

இந்த பட்டையை அவித்து எடுத்த நீரில் ரசம்போல் புளி மிளகாய் உப்பு சேர்த்து சாப்பிட குளிர்சுரம், காக்கைவலி, பாரிசவாயு, சூதகசன்னி இவை நீங்கும்.

❋ வசம்பு

இதன் சூரணத்தை தேனில் கொடுக்க கபத்தையும், வாயுவையும் நீக்கும். ஐவகைவலி, சூலை, சன்னிபாதம், காசம், நீண்ட மலக்கிருமி. குன்மம் இவை போம்.

❋ வல்லாரை

கடுப்பு, மலக்கழிச்சல், கண்டரோகம் நீங்கும். நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து மூன்று குன்றி எடைசர்க்கரை கூட்டி மூன்று வேளை கொடுக்க குட்டம், கண்டமாலை, பல்லீறுகளிலுண்டான ரணம், சூதகசன்னி, மேகவாயுப்பிடிப்பு, வீக்கம், பயித்தியம் ஞாபகசக்திக் குறைவு இவைகள் குணமாகும்.

❋ வாகை மரம்

வாதச் சொறி, தாகசுரம், பித்தவிரணம் நீங்கும். பட்டைச் சூரணத்தை திரிகடிப்பிரமாணம் இரண்டு வேளை கொடுத்துவர இரத்த மூலம், உஷ்ணபேதி குணமாகும்.

❋ வால்மிளகு

குன்மம், திரிதோஷகோபம், வெட்டை இவை விலகும், சிறுநீரைச் சுத்தப்படுத்தும், வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

❋ வாதநாராயணமரம்

வாதவலி கீழ்வாதம் குடைச்சல் நீங்கும்.

❋ வாழைக்காய்

பயித்தியம், வயிறுளைதல், உஷ்ணம், இருமல் பித்தாதிசாரம் இவை போம். ரத்த விருத்தியும் பலமும் உண்டு. வாய்வு மிகும்.

❋ வாழைச்சமூலம்

குடலில் சிக்கிய மயிர், கல், விசம் இவைகளை விடுவிக்கும். பிஞ்சு மூலத்தைக் குணப்படுத்தும்.

❋ வாழைப்பூ - இருமல், கை, கால் எரிச்சல் நீங்கும்

❋ விளாமரம்

இருமல், தாகம், பித்தகபரோகம், இரைப்பு இவை நீங்கும். இதன் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து

ஒரு வராகனெடை சர்க்கரை கூட்டிச் சாப்பிட வாய்நீர் ஊறல் பசியின்மை பித்தம் சீதபேதி இவை போம்.

வில்வம்

தொழுநோய், மகாரோகம், மேகநோய், காசநோய், கை கால் பிடிப்பு, கிரந்தி இவைகளை நீக்கி மூளைக்கும் பலத்தைத் தந்து புத்திக் கூர்மையை உண்டுபண்ணும் கண்களில் வலி, கண் சொறிவு. கண்சிவப்பு இவைகட்கு வில்வம் இலையை வதக்கி கண் இமைகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். வில்வம் சரீரத்திலுள்ள சகல வியாதிகளையும் போக்கி இரத்த விருத்தியையும் உண்டு பண்ணும். ஒரு பேணி நீரில் இரவு ஒரு கைப்பிடியளவு வில்வம் இலைகளைப் போட்டு காலையில் 24 நாட்கள் பருகி வந்தால் திக்குவாய் நீங்கும் 100 வயதுக்கு மேல்பட்ட வில்வமர இலை களை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோயும் நீங்கும். இப்பழம் பித்தம், கபாதிக்கம், வாந்தி, மயக்கம் இவைகளை குணமாக்கும்.

விஷ்ணுகிரந்தி

கபம், கோழை இருமல், வாதசம்பந்தபிணி இவை போம்.

வெங்காயம்

டிப்தீரியா, காசநோய், இரத்தமிகு அழுத்தம். குடல் சுரப்பு. கல்லீரல், இரப்பை நோய், வாந்திபேதி, காக்காவலிப்பு சுரம், கபக்கட்டு. இரத்தக்கடுப்பு போன்ற நோய்களை நீக்கும் சக்தி வெங்காயத்திற்கு உண்டு. தேள் கடிபட்ட கொட்டுவாய் பகுதியில் வெங்காயத்தை வெட்டி தேய்க்க வலி நீங்கும். தினசரி இரண்டு வெங்காயம் உண்டு வந்தால் நீண்டநாள் வாழலாம். இதைச் சுட்டு அரையாப்புக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்ட குண மாகும்.

வெண்டிக்காய்

உட்சூடு உஷ்ண இருமல் குணமாகும். கபம் விருத்தியாகும்.

வெந்தயம்

கணமாந்தம். பேதி இரத்தபித்தம், காசம் உட்சூடு சீதக் கழிச்சல் இவை விலகும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்

காசநோய், தொழுநோய், நீரிழிவுநோய். வலிப்புநோய் ஆகியவற்றிற்குச் சிறந்த மருந்தாக உதவுகிறது.

மிளகாய்

வெங்காயம் சேர்த்துண்ண வயிற்றுப் பிடுங்கலை நீக்கும். மூலரோகிகட்கு ஆகாது. விதை நீக்கினால் அதிக உஷ்ணம் செய்யாது.

மிளகாய்ப் பழம்

ஆசனக்கடுப்பு, இரத்தமூலமுளை, வீரிய விருத்தி உண்டாம்.

மிளகு

குளிர்சுரம், பாண்டு, கபம், இருமல், அசீரணம், குன்மம், வாயு, பித்தம், செவிவலி இவை நீங்கும். இதை வறுத்து இடித்து சூரணம் செய்து தேனில் கொடுப்பது நல்லது.

வெற்றிலை

கபம், சீதளம், துர்க்குணம், திரிதோசகோபம், இவை ஒழியும். இலையில் நல்லெண்ணெய் தடவி குழந்தையின் மார்பில் போட்டு வைக்க கபத்தைக் கரைத்து இருமல், இழுப்பு, மூச்சு முட்டல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

வேப்பிலை

புழுக்கள், பெருவியாதி, சுரரோகம். அம்மைக் கொப்புள ரணங்கள் ஒழியும். வேப்பிலையையும் மிளகையும் உப்புக் கூட்டி அரைத்து தூதுவளங்காயளவு இரண்டு வேளை கொடுத்துவர வயிற்றுக்கிருமிகள் மடியும். வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் கூட்டிப்போட கட்டி, பரு உடைத்துக் கொள்ளும். வேப்பம் இலைத் தண்டை அவித்துக் கொடுக்க வாத பித்த ரோகம், வாந்தி, ஓங்காளம் நீங்கும். வேப்பிலைக் கொழுந்தும், அதிமதுரச் சூரணமும் அரைத்து மாத்திரை செய்து தினம் ஒரு வேளை கொடுத்துவர அம்மையின் பூரிப்பு அடங்கும். பேய், பிசாசு, பூதம் குழந்தைகள் தோசம் முதலியவற்றிற்கு ஒரு கொத்து வேப்பிலையை கோமயத்திலாவது மஞ்சள் கரைத்த சலத்திலாவது தோய்த்து முகத்திற்கெதிரே மந்திரிப்பது போல் சுழற்றிச் சுழற்றி அடிக்க மூலிகையின் நெடி நாசிக்கு ஏறி மூளையின் கோளாறை சாந்தப்படுத்தும். வேப்பிலையை சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து சிறிது கூட்டிச் சாப்பிட்டு வந்தால் பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் ஏறாது. பெரும் பிணியும் வராது. வேப்பங் கொழுந்து, ஓமம், மிளகு, வசம்பு, பூடு ஓர் அளவாக அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், குழந்தைகளின் மாந்தக் களிச்சல் தீரும். முதிர்ந்தமர சமூல சூரணத்தால் நரை, திரை, உடல் பிணிகள் விட்டகலும்.

※ வேப்பம் பூ

நாட்சென்ற வேப்பம் பூவுக்கு சன்னி, நீடித்தவாதம், ஏப்பம், மலக்கிருமி, அரோசகம் இவை போம். பித்தம் சாந் தப்படும். இது பித்தாயசமாகிய கல்லீரலில் தொழிலைச் சரிப் படுத்தி மஞ்சள் நிறமான மலத்தைப் போக்கும்.

※ வேப்பம் வித்து

குஷ்டம், சர்ப்ப விசங்கள், சன்னி, சொறி, சிரங்கு, ஏப்பம், மலக்கிருமி இவை போம். இதை வெல்லம் கூட்டி அரைத்து ஏழு நாள் காலையில் சாப்பிட மூலம் போம். இதைச் சலம் விட்டு அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு நீங்கும். விட்டு விட்டு அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர தோல் வியாதிகளும், சூதகசன்னி, நரம்புகளின் இசிவு, குடல் கிருமி முதலியன குணமாகும். வேப்பம்வித்து, கஸ்தூரி மஞ்சள், வெண்மிளகு, கடுக்காய், நெல்லிப்பருப்பு இவைகளை பசுவின் பாலில் அரைத்து சிரசில் தேய்த்து சிறிது நேரம் சென்றபின் ஸ்நானம் செய்ய எப்பிணிகளையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதற்குப் பஞ்ச கற்பம் எனக் கூறுவர்.

※ வேப்பெண்ணை

மகாவாதம், கிரந்தி, கரப்பான், சிரங்கு, சுரம், சன்னி இவை நீங்கும். இந்த எண்ணையில் ஸ்நானம் செய்துவர சன்னி, கழுத்து நரம்புகளின் இசிவு, நீர்ப்பீநிசம், வாதரோகங்கள் போம்

※ வேர்க்கடலை

இரத்த மூலம் போம். தாது புஷ்டி, தேகப்பெருக்கம், பித்தவாய்வு உண்டாகும். சர்க்கரை சேர்த்து உண்டால் தேகத் தைப் போசிக்கும். தாது விருத்தி உண்டாகும். மலம் இலகு வாகப் போகச் செய்யும்.

※ தெங்கின் மது

பாண்டு, வீக்கம், வாதபித்த தொந்தம், ரத்தக் கழிச்சல் கரப்பான் இவை உண்டாக்கும். அறிவும் கெடும் என்க.

※ தேங்காய்நெய்

தந்தமூலரோகம், படர்தாமரை, சிரங்கு இவை போம். மயிர் வளரும் என்க.

※ தெங்கின் குருத்து

இரத்த மூலம், கணச்சூடு, பெரும்பாடு இவை நீங்கும். இவற்றிற்கு இளசான தென்னங் குருத்தை பட்டையுடன் நெருப்பனலில் பிழிந்த சாற்றை அரை அவுன்சு கொடுக்கலாம். ஆனால் மலபந்தம் உண்டு. நீடித்துக் கொடுக்கக் கூடாது.

※ பனங்குருத்து

இரத்த மூலம் அதிகமாகும். இது அடிக்குடலில் சூடு உண்டாக்கி பேதியையும் இரத்தப் போக்கையும் உண்டாக்கும்.

※ நல்லவெல்லம்

பித்த குன்மத்தை நீக்கும். நெஞ்சிற் கபக்கட்டு, மலக் குடலில் கிருமி உண்டாகும். இது அதிக உஷ்ணகுணமானது. வயிற்றில் கிருமிகளையும், சிறுநீரில் இனிப்பையும் தவறாமல் உண்டாக்கும். பால், நெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கத் தவறின் சூடு உண்டாக்கும்.

குறிப்பு: சூரணம் என்பது மூலிகைகளைக் காயவைத்து, இடித்துத் தூளாக்கி அரித்து எடுக்கும் தூளாகும்.

★ ஆமணக்கம் எண்ணெய் என்றதும் நமக்கு ஞாபகத் துக்கு வருவது பேதி மருந்து தானே. ஆனால் இந்தியா, பிரேசில், தாய்லாந்து, தன்சானியா போன்ற நாடுகளில் ஆமணக்கம் எண்ணெய் பெரும் வருவா யைத் தேடிக் கொடுக்கிறது. பூச்சு மை, அச்சுமை, சவர்க்காரம், வாசனைத் திரவியத் தயாரிப்பு என எண்ணெயின் பயன்பட்டியல் அங்கு நீண்டு செல்கிறது. நாமும் முயற்சிப்போமாக.

விஷமித்த பதார்த்த முறிவு

வெற்றிலை + நல்லெண்ணெய்		— தேங்காய்ப்பால்
எருக்கிலை	முறிவு	— எள்ளு, சர்க்கரை
புகையிலை	...	— அகத்திக்கீரை, சிறு குறிஞ்சா, இலை, சீரகம்
தேங்காய்	...	— பச்சரிசி, சர்க்கரை
புளி	..	— உப்பு
மிளகாய்	...	— தணியா
மிளகு	...	— தேங்காய், பசுப்பால்
எள்ளெண்ணெய்	...	— தேங்காய்
எள்ளு	...	— சர்க்கரை
வேர்க்கடலை	..	— வெல்லம்
பலாப்பழம்	...	— தேன், பசுநெய்
பழவகை	...	— மிளகு
மாங்காய்	...	— தேங்காய்
வெல்லம்	...	— எருமைமோர்
இடுமருந்து	...	— சிகப்பு மணித்தக்காளி விளாம்பழ ஓடு
சாந்தம்	...	- காந்தலடி

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்"

— திருக்குறள்

அழுகை, சிரிப்பு, இசை, நித்திரை இவற்றின் பலாபலன்கள்

அழுகை: கண்ணீர் விட்டு அழுவதால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் சீரண சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. புண்கள், காயங்கள் சீக்கிரமாக ஆறிவிடும்.

சிரிப்பு: சிரிப்பதால் பிராணவாயு அதிகமாகக் கிடைத்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவி செய்கிறது.

இசை: இசையைக்கேட்கும்போது இருதயத் துடிப்பு சமநிலைக்கு வருகிறது கண்களுக்கு கூர்மையும், மன ஒருமையும் உண்டாகிறது. இதனால் இருதயத்தின் இறுக்கம் குறைகிறது.

நித்திரை: உழைக்கும்போது தேய்ந்துவிடும் கலன்கள் ஆழ்ந்து தூங்கும்போது புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. புதிய கலன்களும் உருவாகின்றன. தூக்கம் கெடும்போது கலன்களின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது.

நோய்களும் மருத்துவ சிகிச்சைகளும்

1. அசீரணம். மலச்சிக்கல்

அசீரணம் ஏற்பட்ட வேளையில் 2 அவுன்ஸ் தேனை தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடுக. ஓமத்தை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். மிளகையும், சீரகத்தையும். சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தினசரி கால் கரண்டியளவு சாப்பிட்டுவர அசீரணம் நீங்கிவிடும் முந்திரிகை வற்றலை நீரில் ஊறப்போட்டு கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகட்கு கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். எலுமிச்சம் பழத்தோலை கடித்துச் சாப்பிட்டால் அசீரணம் நீங்கும். உண்ணும் உணவை நன்கு மென்று உண்பதை நடைமுறைப்படுத்தினால் அசீரணம் ஏற்படாது

✻ அலர்ச்சி (ஒவ்வாமை)

வேப்பங்கொழுந்து அல்லது துளசிச் சாற்றை தினசரிகுடித்து வந்தால் அலர்ச்சி நீங்கும்.

✻ அலுப்பும் ஒய்ச்சலும் உண்டானால்

வெந்நீரில் ஆடாதோடை இலைகளையும் கஸ்தூரியுடன் போட்டு வெந்நீரில் ஆவிபிடிக்க அலுப்பும் ஓய்ச்சலும் நீங்கும்.

✻ ஆஸ்துமா (தொய்வு)

கலியாண முருங்கையிலை ஒரு பிடி நன்றாக அரைத்து அரிசிமாவுடன் கலந்து வெங்காயம் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து ஒருநாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட ஆஸ்துமா. இளைப்பு, இருமல் குணமாகும். மாங்காய் விதைப் பருப்பைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி தேன் சேர்த்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நெருங்காது

அறுகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு பத்து, மூன்று வெற்றிலை சேர்த்து இடித்து இரண்டு பேணி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர தொய்வு நீங்கும் மிளகாய்ச் செடி இலை பத்துக் கிராம், நொச்சிக்கொழுந்து 10கிராம் வெற்றிலை 10 கிராம் மிளகு 5 கிராம் இவற்றை அரைத்து மாத்திரைகளாக்கி தினம் மூன்று வேளை வாயில்போட்டு வெந்நீர் அருந்திவர நோய் நீங்கும், வெள்ளைப் பூண்டுச்சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் மூச்சுத் திணறல் கட்டுப்படும். துளசி இலையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க இந்நோய்

நீங்கும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பழம், ஐஸ் கிறீம், குளிர்ந்த பானங்கள், இரவில் கண் விழித்தல், எண்ணெயில் செய்த பண்டங்கள் என்பவற்றை நீக்க வேண்டும். தேனை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்,

5. அடிக்கடி பசி .

வயிற்றில் கிரைப்பூச்சி இருப்பதால் அடிக்கடி பசி ஏற்படுகின்றது. அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கிரைப்பூச்சி ஒழியும்.

※ அதிக இரத்தப் பெருக்கு

கடுக்காய்த் தூளைப் பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து சிறிதளவு சாப்பிட்டுவர இரத்தப் பெருக்கு குறையும்.

※ ஆசன வாசலில் குடைச்சல்

சிறுவர்கட்கு வயிற்றில் புழுக்கள் ஏற்பட்டு ஆசன வாசலில் குடைச்சல் ஏற்படுமாயின் பாகல் இலைச் சாற்றை எடுத்து ஆசன துவாரத்தில் விட குடைச்சல் நீங்கும்.

※ ஆண்மைக் குறைவு

வெங்காயச் சாற்றுடன் தேனையும் கோழி முட்டையையும் சேர்த்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

※ ஆறாத புண்

ஆறாத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணையைச் சுடவைத்து மிதமான சூட்டுடன் புண்மீது தடவி வந்தால் புண் குணமாகும்.

※ இடுப்புப் பிடிப்பு (நாரிப் பிடிப்பு)

பிரண்டையை நன்றாக அரைத்து சம அளவு நல்லெண்ணை கலந்து அடுப்பில் வைத்து சுருகும் பதத்திற்குக் காய்ச்சி, வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தடவி அழுத்தித் தேய்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இடுப்புவலி வருவது உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைவதால் ஆகும். இதற்கு அத்திப்பழம், நாவற்பழம், அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினசரி சாப்பிட்டு வரவேண்டும். முருங்கைக் கீரையை உப்புடன் கலந்து இடித்துச் சாறு எடுத்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணமாகும்.

11 இரத்தக் கொதிப்பு

தினமும் காலையில் 4 பூண்டுகளையும் அதேபோல் இரவிலும் வறுத்துச் சாப்பிட்டு வருதல் வேண்டும். பேரிக்காய் சாப்பிட்டு வருதல் வேண்டும். இவர்கள் கூடுமானவரை ஓய்வாகவும் அலைச்சலைக் குறைத்தும் அமைதியான சூழலில் இருப்பதும் நன்று.

※ இரத்தசுத்தி

தேற்றாங் கொட்டையை பாலில் உரைத்து கடலைப் பிரமாணம் உண்டுவர இரத்தம் சுத்தியாகும்.

※ இரத்தம் விருத்தியாக

தினசரி உணவில் நிறைய கீரைகளைச் சேர்த்தும், பழங்களைச் சாப்பிட்டும் வந்தால் இரத்தம் பெருகும். பசளைக் கீரையும், தக்காளிப்பழமும் அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். அத்தோடு நிறைய நீரும் குடித்து வரவேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, புடலங்காய், எள், பசுந்தயிர், பால், கொத்தமல்லிக்கீரை, பச்சைப் பருப்பு, அப்பிள் பழம், முருங்கைக்கீரை, மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், துவரம் பருப்பு என்பவை இரத்தத்தை விருத்தி செய்கின்றது.

※ இரத்த வாந்தி

ஆலம் விதையும், அரசம் விதையும் சம அளவில் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். நொச்சிப்பூவைக் குடிநீரில் கலந்து 4மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை சிறிதுசிறிதாக உட்கொண்டால் இரத்த வாந்தி நிற்கும். அத்துடன் கஞ்சி ஆகாரமும உட்கொள்ள வேண்டும்.

பப்பாசிக்காய், பழையசோறு, புதியதேன், புளிச்சாதம், முள்ளங்கி, நாரத்தம்பழம, பசுமோர், பயிற்றங்காய், மாங்காய் ஆகியவை இரத்த வாந்தியைக் குணமாக்கும்.

※ இருதயநோய், நரம்புத்தளர்ச்சி

தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும். இருதயநோய் நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் குளிர்பானங்களைக் குடித்தல் கூடாது. இதற்குக் காரணம் காபின் என்ற விசசத்து குளிர் பானங்களில் கலந்து இருப்பதால் நரம்புகளைத் தூண்டி இருதயத்தைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. செந்தாமரைப் பூவின் இதழ

களைக் கசாயமாகப் போட்டு பாலும், தேனும் கலந்து காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும். நெருஞ்சில் செடியின் இளந்தளிர்கள், பூக்கள், இளம்பிஞ்சுகள் ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து நீர் விட்டு கீரையைப்போல அவித்துச் சாப்பிட வேண்டும். பூசணிக்காயின் சாற்றில் 1 அவுன்ஸ் எடுத்து 1 கரண்டி தேன் சேர்த்து அத்துடன் பனை வெல்லத்யும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் புகை பிடித்தல் ஆகாது உணர்ச்சிவசப்படுவது, அவசரப்படுவதைத் தவிருங்கள். தினமும் சிறிது நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு விற்றமின் பி. சி குறைவே காரணம். முருங்கைக்கீரை, முருங்கைக்காய், முருங்கைப்பூ இவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் மாம்பழச் சாறும், தேனும் கலந்து சாப்பிடின் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

16. இரும்புச்சத்து

பேரீச்சம்பழத்தில் இருப்புச்சத்து நிறைய உள்ளது. அதனால் பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டு சுகம் பெறலாம்.

✳ இருமல்

இருமல் உள்ளவர்கள் திப்பிலியைத் தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். பலாச்சுளையை தேனில் நனைத்துக் கொடுக்கலாம். சித்தரத்தை, சுட்ட கடுக்காய் போன்றவற்றை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம். எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேன், கிளிசரின் இவை கலந்த கலவையை தினமும் 3 வேளை சாப்பிடலாம். கக்குவான் இருமல் உள்ள குழந்தைகட்கு வயிறு முட்ட உணவு கொடுக்கக்கூடாது. வயிறு முட்டச் சாப்பிடின் இருமலுடன் வாந்தி ஏற்படும். சோடா உப்பையும் கொடுக்கலாம். கண்டங்கத்தரி வேரை வெள்ளாட்டுப் பாலில் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் குறைவடையும். சுத்தமான வெண்டை விதையை ஒருபேணி நீரில் காய்ச்சிப் பருகினால் இருமல் குறையும். அதிமதுரம், துளசி இலை, ஆடாதோடை இலை, கடுக்காய், கண்டங்கத்தரிப் பழம் இவைகளை வெய்யிலில் உலர்த்தி, இடித்து அரித்து தினமும் காலை, மாலை சிறிதளவு பசு நெய் கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் ஒரிரு வாரங்களில் குணமாகும்.

17. உடம்பு உஷ்ணம்

உஷ்ணம் தேவை ஏற்படும் போது உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடலாம். ஒரு உருளைக்கிழங்கு 100 கலோரி உஷ்ணம் உள்ளது.

✳ உளைவு நீங்க

சம அளவு நொச்சி இலைகளையும், தாழை இலையையும் சுடவைத்து அத் தண்ணீரில் குளித்துவர கை, கால் குடைச்சல் நீங்கும்.

✳ உடல் பலம்பெற

நிலக்கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல பலம் பெறும். முருங்கைப் பூவை பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அருந்திவர உடல் பலம் பெறும் உயிர் அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகும்.

தோடம்பழம், பசும்பால், பப்பாளிப் பழம், மாம்பழம், புடலங்காய், முருங்கைக்கீரை, கரட், தக்காளிப் பழம், முருங்கைக்காய், பசுத்தயிர், மோர், என்பவை உடல் பலம் பெறச் செய்கின்றது.

✳ உடற்பருமன் குறைய

கலியாண முருங்கை இலைச்சாற்றை 350 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி பதமாக வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை 1 அவுன்ஸ் வீதம் குடித்துவர பருமன் குறையும். அல்லது தேனை எலுமிச்சம் பழத்துடன் சேர்த்து வெந்நீருடன் கலந்து தினமும் காலையில் பருகிவர எடை குறையும். சக்தி பெருகும். அல்லது பூடுச் சாற்றுடன் நீர் கலந்து ஒரு வாரம் காப்பிட்டாலும் வில்வ இலையைக் கசாயம் போட்டுச் சாப்பிட்டாலும் நன்று. அல்லது ஆகாரத்திற்கு முன்பு நாக்கு தாங்கக்கூடிய சூட்டுடன் சுடுநீரை விரைவாக விழுங்கிக் குடித்து வந்தால் எடை குறையும். அல்லது பொன்னாங்காணிக் கீரையுடன் துவரம் பருப்பு, மிளகு கலந்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும். அல்லது மோர் கலந்த கரட் பச்சடியை தினம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

✳ உள்ளுறுப்புக்கள் நன்றாக

முருங்கைக் கீரையில் இரும்புச் சத்து, தாவரச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து உண்டு. இதை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டு

வந்தால் இரத்தம் ஊறும். தோல் வியாதி வராது. எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தேன் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட இரைப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரகம் இவை சரிவர இயங்கும் இரத்த சோகை நோயைத் தடுக்கும்.

21. கட்டிகள் பழுத்துடைய

வெள்ளைப் பூண்டும் சுண்ணாம்பும் அரைத்துக் கட்டியின் மீது தடவலாம். துத்தி இலையை அரைத்துக் கட்ட வெப்பத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும். வெங்காயத்தைச் சுட்டுக் சுட்டு மஞ்சளும், நெய்யும் கலந்து கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்துவிடும். எருக்கலம்பாலில் மஞ்சள் உரைத்து காலை, மாலைகளில் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் தடவி வந்தால் கட்டிகள் பழுத்துவிடும்.

✳ கண்சிவப்பு

நந்தியாவட்டைப் பூக்களை எடுத்து சாற்றைப் பிழிந்து கண்களில் போட கண் பளிச்சென்று குணமடையும். மாம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், பப்பாளிப்பழம், அகத்திக்கீரை, கறிவேப்பிலை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கைக்காய், தக்காளிப்பழம், பாவற்காய், இளநீர் என்பவற்றை உண்டு வந்தால் கண் கோளாறு நீங்கும்

✳ கண்களில் தூசு விழுந்தால்

கண்களில் தூசு விழுந்தால் கசக்காமல் ஒரு துளி வெண்ணெய் எடுத்து கண்மீது வைத்துக் கட்டிவிடுங்கள். சற்று நேரத்தில் தூசு வெளியேறி கண் பிரகாசமடையும்.

✳ கண்ணீர் வடிதல்

வெறு வயிற்றில் சில வாதாம் பருப்புக்களை மென்று தின்னலாம்.

✳ கண்பார்வை கூர்மைபெற

பாகல் இலையை அரைத்து, படுக்கும்போது கண்ணைச் சுற்றி பற்றுப்போட்டுப் படுத்தால் கண்பார்வை கூர்மை பெறும். மாலைக்கண் நோயும் நீங்கும். அல்லது அமுக்கிராக்கிழங்கையும், அதிமதுரத்தையும் சம அளவு எடுத்து காலை, மாலை இரு வேளை நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் சிறிதளவு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூக்குக் கண்ணாடி பெறவேண்டிய அவசியமில்லை. அல்லது வல்லாரையை அரைத்து பாலில் கலந்து காலை மாலை

9 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். கொத்தமல்லிக் கீரையை மென்று விழுங்கிவர கண்கூர்மை பெறும்.

சீரகம், நல்லெண்ணெய், வெண்டிக்காய், பசுமோர், வெண்ணெய், பொன்னாங்காணி, முருங்கைக்கீரை போன்றவை கண்ணை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்,

25. கல்லடைப்பு

உலர்ந்த திராட்சைப்பழத்தை பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

✳ கண் ஒளி பெருக

காலையில் எழுந்தவுடன் மை தீட்டுகிறமாதிரி தேனைத் தடவ வேண்டும். முருங்கைக் கீரையைச் சமையல் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

✳ காக்காய் வலிப்பு

இந்நோய் உள்ளவர்கள் பூடும், எலுமிச்சம் பழத்தையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நன்று. இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்தல் கூடாது. வெள்ளை வெங்காயச் சாற்றை வலிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கிவிடும்.

✳ காடராக்ட்

நோயாளியின் கண்களில் சாறு படும்படி 1 கிலோ வெங்காயத்தை நோயாளி நறுக்க வேண்டும். கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கொட்டும்போது காடராக்ட் கரையத் தொடங்கும்.

✳ காதுவலி

3 வெள்ளைப் பூண்டு பற்களை 2 தோலா வாதுமை எண்ணெயில் அவை கருகும்வரை காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்க. தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவிடும் குணமாகும்.

✳ காது மந்தம்

3 வெள்ளைப் பூண்டு பற்களை 2 தோலா வாதுமை எண்ணெயில் கருகும்வரை காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்க தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவிடும் குணமாகும். காது வலிக்கு ஊமத்

தம்பூச் சாற்றை இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில் விட காதுவலி நீங்கும். தயிர்வளைச் சாற்றோடு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி இரண்டு சொட்டுக்களை காதில் விட்டு வந்தால் இரைச்சல் சரியாகிவிடும். குப்பைமேனிச் சாற்றுடன் அதேயளவு குழந்தையின் சிறுநீரையும், வசம்பு, மஞ்சள், சீயாக்காய் இவற்றையும் சிறிதளவு சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைக்கவும். இதை வாரம் இரு முறை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் காது மந்தம் நீங்கும்.

31. காமத்தைக் குறைக்க

விழாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் நோயைக் குறைக்கலாம். இதை அதிகம் சாப்பிட்டால் ஆண்மை குறைந்துவிடும்.

❋ காமாளை

வேப்பிலைச் சாற்றில் காலை – மாலை ½ குவளை 3 நாள் சாப்பிடவும்.

❋ காலில் ஆணியா

அம்மன் பச்சரிசிச் செடியின் (சித்திரப்பாலாவி) பாலை கால் ஆணிமீது காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் போட்டு வந்தால் கால் ஆணி மறைந்து விடும்.

மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் கலந்து அரைத்து படுக்கப்போக முன் ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டிக் கொள்ளவும். காலை எழுந்து சுத்தப்படுத்தி வந்தால் சில நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

❋ காலில் கண்ணாடி குத்தினால்

கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்து வைத்துக் கட்டவும். எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடித் துண்டாயினும் வெளியில் வந்துவிடும்.

❋ குடற்புண்

குடற்புண் உள்ளவர்கள் காரம், புகைபிடித்தல், தேநீர், புகையிலை போடுதல் இவைகளை நிறுத்த வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் பால் சாப்பிடுதல் நன்று. வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால் வாயிலும் புண் ஏற்படும். ஒவ்வொரு நாளும் பகல் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் கறுப்புத் திராட்சை ரசம் அரைப் பேணி மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்.

36. குடற்புழு வெளியேற

கருஞ்சீரகம் 5 கிராம் தூளில் புளித்த காடி நீருடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க பேதி ஆகும். அதில் குடற் புழுக்கள் வெளியாகும். பேதியாகாவிட்டால் மிளகு ரசம் சாப்பிட பேதியாகும்.

❋ குடும்பக் கட்டுப்பாடு

எள், பப்பாசி இவை கருவைக் கலைக்கும் வல்லமை பெற்றவை. சர்க்கரை சேர்ந்த எள்ளுருண்டை, பப்பாசிப்பழம் அல்லது அன்னாசிப்பழம் இவற்றில் ஒன்றை உடலுறவு கொண்டபின் பெண் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

❋ குளிர், சன்னி, சுரம்

புன்னைமரப் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டொரு நாட்களில் குளிர், சன்னி, சுரம் சரியாகிவிடும்.

❋ குழந்தை பெற

மலட்டுத்தனத்தைப் போக்க மாதுளம்விதை, மாதுளம்பூ இவைகளைக் கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பிடி இலந்தை இலையுடன் 10 மிளகும், 4 பூண்டையும் சேர்த்து அரைத்து மூன்று உருண்டையாக்கி மாதவிலக்கு நாட்களில் ஒரு உருண்டையாக காலை நேரத்தில் சாப்பிட குழந்தை இல்லாதவர்க்கும் குழந்தை பிறக்கும்.

❋ குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தையின் உடம்புக்கு ஏதேனும் வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓட வேண்டாம். கை வைத்தியம் எத்தனையோ உண்டு. அடிக்கடி மலம் கழித்தால் வசம்பை இரண்டு உரை உரைத்துப் பருக்கினால் மலங் கழிவது தணியும். மலம் கழிக்கவில்லை என்பதற்காக மலம் கழிய அடிக்கடி உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆசன வாயிலில் வெற்றிலைக் காம்போ சவர்க்காரமோ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு மலம் கழிந்துவிடும். குழந்தைக்கு சளி பிடித்திருந்தால் தேங்காஎண்ணெய்யையும் கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி நெருப்புச் சூட்டில் உடம்பில் தடவினால் நல்ல குணம் தெரியும். காலையில் குழந்தை

கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக்கில் தடவ வேண்டும். நாக்குப் பிரண்டு சீக்கிரம் பேச்சு வரும். வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகட்கு வேப்பங்குச்சி 1, அரை மிளகு, ஒரு சீரகம், ஒரு ஓமம், ஒரு பிளவு பூடு சேர்த்து அம்மியில் அரைத்து நீர் விட்டுப் பிழிந்து வடிகட்டிப் பருக்கினால் அந்த வாந்தி நின்று விடும்.

41. குழந்தைக்கு மாந்தம்

மாங்கொட்டைப் பருப்புடன் சுக்கையும் சேர்த்து நெருப்பில் சுட்டு தூளாக்கி தாய்ப்பாலுடன் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவிவிட மாந்தம் நீங்கிவிடும்.

✻ குழந்தை எதையாவது விழுங்கிவிட்டால்

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை அல்லது முட்டைக் கோசை வேகவைத்துச் சாப்பிடக் கொடுக்க விழுங்கிய பொருள் மலத்தோடு வந்து விடும்.

✻ கூந்தல் வளர

நூறு சிதம்பரத்தைப் பூக்களை எண்ணெயில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் கூந்தல் நீளமாக வளரும். மூளை, கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும். சொடுகும் ஏற்படாது.

வெங்காயச் சாற்றை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் சொடுகு, சிரங்கு நீங்கும். கருவேப்பிலைச் சம்பல், வெங்காயம், கீரை, பால், பூசணி இவைகளைச் சாப்பிட்டால் கூந்தல் நரையைத் தடுக்கலாம். தாமரைப்பூவை தண்ணீரில் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலையில் இரண்டுவாரம் சாப்பிட இளநரை மறையும்.

✻ சலதோசம், இருமல், மார்புச்சளி

துத்தி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து நெய் கலந்து சாப்பிட்டுவர சலதோசம் நீங்கும். முருங்கை இலைச் சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து சாப்பிட சலதோசம் நீங்கும். தேனும், எலுமிச்சைப் பழச் சாறும் சமமாகக் கலந்து 1 தேக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம். பசுவின் பாலை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

45. சளித்தொல்லை

சிதம்பரத்தம் பூச் சாற்றை தினம் மூன்று முறை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட சளித்தொல்லை சரியாகும். ஐந்து பெரிய வெள்ளைப் பூடுகளை பசும்பாலில் காய்ச்சி பூடைச் சாப்பிட்டு பாலைக் குடித்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும். துளசிச் சாறு ஒரு அவுன்சு தினசரி குடித்து வந்தால் சளி நீங்கிவிடும். குழந்தைகளுக்கு துளசியுடன் தூதுவளைச் சாற்றையும் சமபங்காக காலை, மாலை ஒரு கரண்டி கொடுத்தால் சளி கரைந்து விடும். சாதிக்காயை நீரில் உரைத்து மூக்கின்மேல் பற்றுப் போட்டால் நீர் கசிவது நின்றுவிடும். பெரியவர்கள் ஆடாதோடை இலையைச் சாப்பிட்டால் சளித்தொல்லை மாறிவிடும்.

✻ சயரோகம்

முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த சூரணத்தில் 10 கிராம் காலையில் பசு நெய்யிலும், மாலை தேனிலும் சாப்பிடலாம்.

✻ சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய

ஓமத்தை (ஓமம்) கசாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் சில நாட்களில் சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீரோடு வெளியேறும். சுண்ணாம்புச் சத்தை அதிகளவு பாவிப்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகும்.

✻ சொறி, சிரங்கு, கரப்பான்

குப்பைமேனி இலையைக் கறியுப்புடன் அரைத்துப் பூசுக. சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க விற்றமின் 'சீ' சத்துள்ள உணவு வகைகளான கீரை, முட்டைக்கோசு, முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, கொத்தமல்லிக்கீரை என்பவற்றை உண்டுவர சொறி, சிரங்கு நீங்கும். குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.

அன்னாசிப்பழம், முருங்கைக்கீரை, பீற்றூட் கிழங்கு, கொய்யாப் பழம், நெல்லிக்காய், பாகற்காய் என்பன சொறி, சிரங்கைக் குணமாக்கும்.

✻ ஞாபக சக்தி + புத்திகூர்மை பெறவேண்டுமா!

இதற்குத் தினசரி ஒரு கரண்டி தேன், இரு கரண்டி பால், இரு கரண்டி கரட்சாறு மூன்றையும் கலந்து குடித்துவர ஞாபக சக்தி பெருகும். அல்லது கறுவா, வேர்க்கொம்பு இரண்டையும் பொடி செய்து வெந்நீரில் கொதிக்கவிட்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர ஞாபகசக்தி பெருகும்.

50. தலைவலி

வெங்காயத்தை அரைத்து உள்ளங்காலிலே பற்றுப் போடலாம். எலுமிச்சம்பழத் தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றும் போடலாம். சாதாரண தலைவலி உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு பேணி திராட்சைச் சாறு சாப்பிட தலைவலி நீங்கும். அகத்தி இலையையும், பூவையும் சம அளவு எடுத்துச் சாறு பிழிந்து நாசியின்மூலம் இரு துளிகள் உறிஞ்சினால் தலைவலி நீங்கும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கையும், ஏலக்காயையும் சாப்பிட்டுவர தலைவலி நீங்கும். நாள் தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்ஸ் திராட்சைப் பழச்சாறு பருகிவர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

※ தலைப்பாரம்

விபூதி, புழுங்கலரிசி, குரக்கன் ஏதேனும் ஒன்றைப் பொட்டலமாக்கி தலைவைத்துப் படுக்குக

※ தாய்ப்பால் குறைகிறதா

சந்திரவள்ளிக் கிழங்கை இடித்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை இரு நேரம் பருகிவர தாய்ப்பால் பெருகும்.

※ திடீர் அதிர்ச்சி

வேர்க்கொம்புப் பொடியை உள்ளங்காலிலும், உள்ளங்கையிலும் தூவி சூடேறும்படி தேய்க்க அதிர்ச்சி நீங்கும்.

※ தூக்கமின்மையா

சிலநாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு, பசுவின் பாலையும் குடிக்கலாம். கசகசாவைப் பால் விட்டு அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும் அல்லது சுடுநீருள் காலை வைத்துச் சிறிது நேரத்தில் காலைக் கழுவி, துடைத்துப் படுத்தால் தூக்கம் வரும்.

※ தேமல்

1 வெற்றிலையையும், 6 மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுக. அல்லது பப்பாளிப்பழம் தேய்க்குக.

※ தொண்டைவலி

எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சுடவைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவை நக்கிச் சாப்பிடவும்,

57. தொண்டைப் புண்

விழாம்பழத்துடன் சிறிது மிளகும், திப்பிலியும் தூள் செய்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய் நீங்கும். வெல்லத்துடன் சில மிளகும், பசு நெய்யும் கலந்து சாப்பிட தொண்டைப்புண் நீங்கும். தொண்டைக் கரகரப்பு இருந்தால் ஒரு துண்டு பனை வெல்லத்துடன் உரித்த வெங்காயத்தையும் வாயில் போட்டு மென்றுவர நீங்கும்.

※ நகக் கொதிப்பு

சூடான சோறு, உப்பு, வெங்காயச்சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து நகக் கொதிப்புள்ள இடத்தில் வைத்துக்கட்டவும் மருதாணி இலையுடன் சிறிதளவு படிகார உப்பைக் கலந்து நகத்தின் மீது பூச நகக் கொதிப்பு நீங்கும்.

※ நரம்புத்தளர்ச்சி

கனிந்த மாம்பழச் சாற்றையும், சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிடுவது நன்று. பசுப்பாலுடன் இலுப்பைப் பூவையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி சிறிது கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். ஊறிய ஜடாமஞ்சரி நீரை மூன்று நாட்கள் அதிகாலையில் குடித்துவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். நரம்பு வலுப்பெற அகத்திக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். சின்ன வெங்காயத்தை உரித்து ஒவ்வொன்றாகத் தேனில் தொட்டு மென்று விழுங்கலாம்.

※ நீரிழிவு (சலரோகம்)

48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழம், நாவற்பழம் மாறிமாறி சாப்பிடுக. அல்லது பிழிந்த எள்ளுப் பிண்ணாக்கை சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2 வேளை சாப்பிடலாம். அல்லது நாவற்பழக் கொட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு தண்ணீர் அருந்தலாம்.

வெந்தயம், வெந்தயக்கீரையையும் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட கால்மணி நேரத்துக்குமுன் காலை, மாலை சாப்பிடவேண்டும் மாந்தளிர், மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவு நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து காலையில் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கவும். பேரீச்சம் பழம் சாப்பிடுவதன் முலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சம அளவு தேனும், சிறிதளவு மஞ்சள் பொடியும் கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட

நீரிழிவு நீங்கும். தோடம்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றைச் சாப்பிடலாம். வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது கூடாது. பாவற்காய், வெங்காயம், நாவற்பழக் கொட்டை நீரிழிவுக்குப் பயன்படுகிறது. வல்லாரைக்கீரை, வாழைப்பூ, வேப்பம்பூ என்பவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

61. நீர் அடைப்பு

ஒரு பிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கி கசாயம் செய்து பாலும், பனை வெல்லமும் சேர்த்து 5 வேளை சாப்பிடலாம்.

※ நெஞ்சுவலி (மார்பு வலி)

வில்வமரப் பட்டையில் சிறிதளவு எடுத்து நீர்விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டுவர நெஞ்சுவலி குணமாகும்.

※ பக்கவாதம்

அரை லீற்றர் நல்லெண்ணெயில் 50 கிராம் மிளகு தூளைக் கலந்து காய்ச்சி ஆறவைத்து பக்க வாதமுள்ள பகுதியில் பூசினால் இந்நோய் குணமாகும்.

※ பசியின்மையா?

நன்னாரி வேரை கசாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டுவர பசியின்மை நோய் நீங்கும். இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கறுவா, வேர்க்கொம்பு, திப்பலி ஆகியவற்றை அரைத்து மாத்திரையாக்கி ஒவ்வொரு மாத்திரையாகத் தினமும் வாயில் போட்டு நீருடன் விழுங்கப் பசி எடுக்கும்.

※ படுக்கைப் புண்

கடுக்காய் தூளை தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து புண் உள்ள இடத்தில் பூச படுக்கைப் புண் நீங்கும். குப்பைமேனி இலையையும் மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக்கலந்து புண்மீது பூச புண் ஆறும்.

※ பல்வலி

இளம் அறுகம்புல்லை வாயிற்போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்லின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கொய்யாமரத்தின் கொழுந்தையும் பாவிக்கலாம்.

பல் தொந்தரவு

எள் எடுத்து மென்று விழுங்கிவர பல்வலி நீங்கும். கறுவா எடுத்து நெருப்பில் சுட்டுச் சாப்பிட்டால் பல்வலி நீங்கும். பப்பாளிப்பழம், முழுநெல்லிக்காய் என்பனவும் பல்லுக்கு நல்லது. ஓமம், பூடு, கராம்பு, கற்பூரம் என்பவற்றை துளசிச்சாற்றுடன் குழைத்துப் பூச பற்சூத்தை நீங்கும். தோடம்பழத் தோலை உலர்த்தி பொடி செய்து வேர்க்கொம்பு, ஓமம், இந்துப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து பற்பொடியாகப் பாவிக்கலாம். வேப்பங்குச்சியைக் கொண்டு பல் துலக்கினால் எந்த நோயும் பல்லில் அணுகாது. கொய்யா இலைச் சாற்றினால் வாய் கொப்பளிக்க பல்வலி நீங்கும்.

※ பித்தவெடிப்பு (பாதவெடிப்பு)

கண்டங்கத்தரி இலையை தேங்காய் எண்ணையில் காய்ச்சி வடித்து பித்த வெடிப்பில் பூசினால் பாதவெடிப்பு நீங்கும். இலுப்பை எண்ணெயும், வேப்பெண்ணெயும் பூசிவர பித்தவெடிப்பு நீங்கும். நல்லெண்ணெயும், மெழுகுவர்த்தியையும் கலந்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் பூச பித்தவெடிப்பில் தடவினால் இந்நோய் நீங்கும்.

※ பித்தம் குறையவேண்டுமா?

அகத்திக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் குறையும், வெங்காயத்துடன் வெல்லங்கலந்து சாப்பிட பித்தம் குறையும். வேப்பம் பூ வடகத்தை உப்புக்கலந்த மோரில் ஊறவைத்து நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட பித்தம் குறையும்.

எலுமிச்சம் பழம், சீரகம், இலந்தைப்பழம், பசு நெய், கரும்பு, செவ்விளநீர், நெல்லிக்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு, வெல்லம் இவை பித்தத்தை தணிக்கும் பொருள்களாகும்.

புடலங்காய், முந்திரிகை வற்றல், எருமை நெய், கடலைப் பருப்பு எள், தட்டைப்பயறு, பனம்பழம், மிதிபாவற்காய் என்பன பித்தத்தைக் கூட்டும்.

※ புண்கள் சரியாக

குப்பைமேனித் தூளை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்மீது வைத்துவர புண் நீங்கும். சிறு புண்ணாயின் பச்சையாகவே குப்பைமேனி இலையை அரைத்துப் பூசலாம்.

71. புற்றுநோய்

கருவாடு, பன்றி இறைச்சி என்பவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றநோய் வரலாம். வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போன்றவற்றை உண்டாலும் புற்றுநோய் தோன்றும். எலுமிச்சை இலை நாரத்தை இலை வேப்பங்கொழுந்து, என்பவற்றைச் சேர்த்து உப்பு, பெருங்காயம் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் நீங்கும். பூடு விற்றமின் 'ஏ' புற்று நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

※ பூச்சித் தொல்லை

அறணை, பல்லி விழுந்த உணவை உண்டால் வாந்தியும் மயக்கமும் உண்டாகும். நாக்குத் தடிக்கும் இதற்குச் சாறணைச் செடியின்வேரை அரைத்து உண்டால் நோய் நீங்கும்.

※ பெண் இன்னும் பருவமடையவில்லையா?

செம்பருத்திப் பூவை நெய்யில் வறுத்துச் சாப்பிடக் கொடுத்துவர பெண் புஷ்பவதியாகிவிடுவாள்.

※ மலச்சிக்கல்

பப்பாளிப்பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும் காலை எழுந்தவுடன் குளிர் நீரும் பருகலாம். கீரை, பழங்கள் என்பவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் போதியளவு நீரும், அருந்திவர மலச்சிக்கல் நீங்கும். அகத்திக்கீரை, தக்காளிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைப்பழம், கத்தரிப்பிஞ்சு, கொய்யாப்பழம் பசுநெய் என்பவை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும்.

※ மகோதரம்

மாம்பழம் சாப்பிடலாம், அல்லது உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

79. மலேரியா

9 குப்பைமேனி இலைகள், 6 மிளகு இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாப்பத்தியம் இருந்தால் காய்ச்சல் தீரும்.

※ மாலைக்கண்

தண்ணீரில் ஊறவைத்த சீயாக்காய்களை கொதிக்க வைத்து பிசைந்து சிறிது நேரத்தில் தெளிவாகவுள்ள தண்ணீரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு படுக்கும் போது 2, 3 துளி கண்ணில் போட்டுவர குணமாகிவிடும்.

※ முகப்பரு நீங்க வேண்டுமா?

கருஞ்சீரகத் தூளை எருமைப்பாலுடன் கலந்து பருக்களில் பூச முகப்பரு மறையும். இனிப்பு, எண்ணெய், கொழுப்பு பதார்த்தங்களை தவிர்க்கவேண்டும். சாதிக்காயை அரைத்து தினமும் பூசி வர முகப்பரு மறையும். சந்தனத்தைப் பன்னீருடன் கலந்து பூசிவர முகப்பருக்கள் நீங்கும். கூட்டு விற்றமின் பாவிப்பதினாலும் முகப்பரு நீங்கும். புளிப்பில்லாத தயிருடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து பருவின் மீது தடவிவர முகம் பிரகாசம் அடைந்து வெண்மையும், மென்மையும் பளபளப்பும் உண்டாகும். பருக்கள் வராது.

※ முதுகுவலி

வாயு சம்பந்தமான முதுகுவலி ஏற்படின் முருங்கைக் கீரைச்சாற்றை சிறிது உப்புக்கலந்து குடிக்க முதுகு வலி நீங்கும்.

※ முடக்கு வாதம்

வாதமடக்கி இலையைச் சாறாக்கி ஆமணக்கெண்ணெயுடன் வெள்ளைப்பூடு 200 கிராம், வேர்க்கொம்பு, மிளகு, திப்பிலி 35 கிராம், வெள்ளைக்கடுகு 10 கிராம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அடுப்பில் காய்ச்சி, மணல்போல் படிய இறக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 கரண்டி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் குடித்துவர முடக்கு வாதம் நீங்கும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தாவர உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

※ மூக்கில் நீர் வடிதல்

பசுநெய்யுடன் ஏலத்தூளைக் கலந்து காய்ச்சி சில துளிகள் மூக்கில் விட நீர் வடிதல் நிற்கும், விற்றமின் 'சி' உள்ள உணவுகள் சாப்பிடுவது நல்லது.

※ மூட்டுவலி, மூட்டுப் பிடிப்பு

மீனெண்ணெய் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. ஜிப்சம் உப்பை வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் கழுவ வலி நீங்கும். ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், சாம்பிராணிப்பொடி ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து சூடாக்கி மூட்டுவலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட வலி நீங்கும்.

83. மூலநோய்

குப்பைமேனி இலையை அரைத்து பசும்பாலில் நெல்லிக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

அல்லது அறுகம்புல் தளிரை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்லெண்ணெய் முற்றாக விலக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

வாழைப்பிஞ்சு, வாழைப்பூ, கறணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கீரை வட்டத்துத்தி இலை, பொன்னாங்காணி, புளியாரிக்கீரை இவைகளை உணவில் சேர்த்துவந்தால் மூல உபத்திரவம் குறையும், அல்லது காசநீக்கி இலையுடன் வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மூலநோய் நீங்கும். வாதுமை நெய்யில் கண்டங் கத்தரிப் பூக்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி மூலமுள்ள இடத்தில் தடவிவர மறையும், குப்பை மேனித் தூளைச் சாப்பிட இந்நோய் நீங்கும்.

மோர் பாவிக்கலாம், பலாக்கொட்டை, மிளகாய், பனம் பழம் என்பவை மூலநோயை உண்டுபண்ணுகிறது. வாழைப்பிஞ்சு வெண்கீரைத்தண்டு, வெண்காயம், வாழைப்பூ, பெருங்காயம்' மிளகு, பசுநெய் என்பன மூலநோயைக் குணப்படுத்துகிறது. பருப்பு வகைகளைத் தவிர்த்தல் நன்று. எலுமிச்சம்பழச் சாறு கை கண்ட மருந்தாகும் பசும் பாலில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்தால் பால்திரைந்து விடும். அந்தத் திரைந்த பாலைக் குடித்து வந்தால் போதும் மூலநோய் கடுமை நீங்கி படிப்படியாக இந்த நோய் மறைந்து விடும்.

திரைந்த பாலைக் குடிக்க மனம் இல்லையென்றால், எலுமிச்சம் பழத்தை 2 துண்டாக வெட்டி அதில் இந்துப் பூவைத் தூவி அதைசுவைக்க வேண்டும். இதன் மூலமும் மூலநோயைக் குணமாக்கலாம்.

84. மூளைக்காய்ச்சல் சரியாக

திருநீற்றுப்பச்சை இலைகளைக் கசக்கி மூக்கினால் முகரச் செய்க தும்மலின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் வெளியேறும்.

✳ யானைக்கால் வீக்கம்

பூமத்தம் இலை, ஆமணக்கு இலை, செயலாக்கி இலை. மூக்கிரட்டைச் செடி இலை இவைகளை சம அளவு அரைத்து வீக்கத்தின் மீது பூசிவர ஆரம்ப வீக்கம் நீங்கும். பப்பாளிப்பழ மாத்திரையை காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வரலாம். பப்பாசி இலையை அரைத்து காலுக்கு பற்றுப் போடலாம்.

வயிறு பெரிதானால்

வாழைத்தண்டை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சுருங்கும். இவர்கள்- தயிர், மோர், பருப்பு சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

✳ வயிற்றுவலி

மாதுளம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு, மிளகுப்பொடி கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது வெந்நீர் அருந்தலாம். சப்பாத்திக் கள்ளிப் பழச்சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்புச் சரியாகிவிடும் அல்லது வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குடித்துவர வயிற்றுவலி நீங்கும்.

கசகசா. கறிவேப்பிலை, பனைநுங்கு, வெந்தயம், வாழைப் பிஞ்சு, வெள்ளைப்பூடு, பசுமோர் என்பவை வயிற்றுவலியைப் போக்கும்.

✳ வயிற்றுப்பூச்சி அழிய

சுண்டங்காய் வற்றலைப் பொரித்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சி நீங்கும். பச்சை மஞ்சள் கிழங்குச்சாற்றை பாலில் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டால் புழுக்கள் மலத்தோடு வெளியேறும் குப்பைமேனி வேரை கசாயம் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். வேப்பிலைச் சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும்.

88. வயிற்றுக்கடுப்பு

6 அவுன்ஸ் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் சாப்பிடலாம்.

✳ வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த

கஞ்சியில் உப்புச் சேர்த்துக் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை நீக்கும், கசகசா, இஞ்சி, மாதுளம் பிஞ்சு, இளநீர், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, கறுவா, வாழைக்காய், வெங்காயம். எலுமிச்சம் பழம் என்பவை வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும். கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

✳ வயிற்றுப்புண்

மணித்தக்காளி அல்லது பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

※ வாதநோய்

சுண்டைக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும் அல்லது திப்பிலியையும், கண்டதிப்பிலியையும் சமவளவு தூள் செய்து 2 கிராம் எடுத்து அரை லீற்றர் நீரில் நன்றாகக் காய்ச்சி 1 அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். வெல்லப்பாகு, நெய், இஞ்சி, கோதுமை, இளநீர், ஊறுகாய், தேங்காய்ப்பால் என்பவை வாத சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தணிக்கும்.

92. வாதப்பிடிப்பு

வாதந் தொடர்பான நோய்கள் பல சிலருக்கு வாதப்பிடிப்பால் கை கால்களை எளிதில் நீட்ட முடியாமலும், மரத்துப் போவதும் கடுப்பதும், வலிப்பதுமுண்டு. இவர்கள் முட்டையை பயன்படுத்தி நோயைத் தணித்துக் கொள்ளலாம், நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெண்கருவை எடுத்துக் கொள்ளவும் நூறு கிராம் வாத மடக்கி இலையை மட்டும் மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் முட்டையை ஊற்றிக் குடித்துக் கொள்ளவும். நோயுள்ள இடங்களில் கனமாகப் பற்றுப் போல் போட்டு மூன்று மணி கழித்து வெந்நீரால் கழுவவும், தொடர்ந்து எட்டு நாட்களுக்கு மருந்தைப் பயன்படுத்திவர நோய் தணியும். இரவில் மருந்தைப் போட்டு காலையில் கழுவுவது மிகவும் நல்லது.

※ வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் சரியாக

அகத்திக்கீரை, மணித்தக்காளிக்கீரை இவற்றை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண் நீங்கும் அல்லது தேங்காய்ப்பால் கலந்த சாதத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப் புண், நாக்குப்புண் நீங்கும்.

※ விரல் நடுக்கம் கை, கால் (உளைவு) நீங்க

அமுக்கிராய்க் கிழங்கைத் தூளாக்கி பனைவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட விரல் நடுக்கம் நீங்கும். சம அளவு நொச்சி இலைகளையும். தாழை இலையையும் சுடவைத்து அத்தண்ணீரில் குளித்துவர கை, கால் குடைச்சல் நீங்கும்.

※ வெள்ளெழுத்து

கொன்றைக் கடலையை ஊறவிட்டு, முளைக்கவிட்டு முளைத்ததும் சுண்டல் செய்து சாப்பிட்டால் வெள்ளெழுத்து நீங்கும்.



அனுபவமுள்ள குடிநீர் வகைகள்



சுரக்குடிநீர்

பற்படாகம், சீந்தில், வெட்டி வேர், இலாமிச்சை, சுக்கு மல்லி.

செங்கண்மாரி குடிநீர்

சிற்றாமட்டி, சிறுபயறு, செந்தாமரைக்கிழங்கு, சிறுநெருஞ்சில்வேர், வில்வம் வேர். மல்லி, நற்சீரகம், நெற்பொரி.

வீக்கக்குடிநீர்

நீர்முள்ளி, சீந்தில், வெள்ளைச்சாறணைவேர், பிரமி, சிறு நெரிஞ்சில்வேர், மல்லி, திற்பலி.

விஷ சுரக்குடிநீர்

வேப்பம் பட்டை, சிற்றாமட்டி பேரமட்டி, பற்படாகம், கோட்டம், சித்தரத்தை, சீந்தில்.

வாதக்குடிநீர்

பறங்கிக்கிழங்கு, அமுக்கிராய், பிரப்பங்கிழங்கு, திற்பலி, சுக்கு.

இருமல் குடிநீர்

சித்தரத்தை, அதிமதுரம், மிளகு, நற்சீரகம், கற்பூரவள்ளியிலை, தூதுவளையிலை.

சலரோகக்குடிநீர்

நாவற் பட்டை, மருதம்பட்டை, வேப்பம்பட்டை, கடலிஞ்சிப்பட்டை, சிறுகுறிஞ்சா இலை, நெல்லிக்காய்.

கரப்பன் குடிநீர்

கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகிணி, வால்மிளகு, நீர்முள்ளி, சிறு நெருஞ்சில், செங்கத்தாரிவேர், மல்லி.

கிருமிக்குடிநீர்

மாதுளம்வேர், வாய்விடங்கம், கிருமிசத்துரு, வேப்பங்கூர், சூரத்தாமரை இலை, றோசா மொட்டு, ஆடுதீண்டாப் பாலை.

சலக்கடுப்பு குடிநீர்

நற்சீரகம், சந்தணம், நெல்லிவற்றல், தேற்றாவிதை, சிறுநெருஞ்சில், வால்மிளகு.

வயிற்றுக்கழிச்சல் குடிநீர்

அத்திப்பூவும், பிஞ்சும், விளாத்திப்பிஞ்சும், இலையும், மாதுளம் பிஞ்சும், பூவும், தென்னங்குரும்பை, களிப்பாக்கு, மாயாக்காய், ஓமம்.

சுகபேதிக் குடிநீர்

சூரத்தாமரை இலை, கடுக்காய்த் தோல், கடுகுரோகிணி, பிரமி, றோசாப்பூ, கற்றாளஞ் சருகு, நிலபாவலிலை.

தொகுப்பு; **சிவ. ஆறுமுகசாமி**

தாகத்துக்குக் குடிநீர்

மாம்பூ இரண்டுபிடி, குளக்கீரை மணல், மாவிலைக் காம்பு 2 பிடி, வறுத்து 1 படி நீர்விட்டுச் சூடாக்கி, ¼ ஆக்கி குடித்துவர தாகம், நாவரட்சி மாறும்.

குலைப்பன் காச்சலுக்கு

சிதேவியார்செங்கழுநீர், பேய்ப்பிசுக்கு, வட்டுவேர், கோங்கிலவம்பட்டை, சுக்கு, மல்லி, கோரைக்கிழங்கு, சீந்தில் ஆடாதோடை, தாளிசபத்திரி, தூதுவளை, சாறணை, கோட்டம், திப்பலி, சிறுதேக்கு கண்டங்கத்தரி, சிறுகாஞ்சோன்றி, சந்தனம், நிலக்குமிழ், பற்படாகம், சித்தாமட்டி, நிலவேம்பு, பேய்ப்புடல், பேராமட்டி, கடுக்காய், கடுகுரோகிணி, வகை 1 கழஞ்சு, 2 படி நீர்விட்டு ¼ ஆக்கி காலை, மாலை குடிக்கக் கொடுக்கவும். அனுபானம் சர்க்கரை.

சின்னமுத்தின் பின்வரும் சளிக்காச்சலுக்கு

மிளகு, மல்லி, கண்டதிப்பலி, வட்டுவேர், அக்கரா, ஈரவெங்காயம், நர்யுருவிவேர், கற்பூரவள்ளி, பற்படாகம் வகை 2 கழஞ்சு 2படி நீர்விட்டு ¼ ஆக்கி, 1 அல்லது 1½ அவுன்ஸ் தாய்ப் பால், கற்கண்டு, சேர்த்து கொடுக்கவும்.

ஆக்கம்: சி.சி. **வேலும்மயிலும்**

உணவு வகைகளும் பயன்களும்

தொகுப்பு:- உரிமையாளர் அன்னை மருந்தகம் ப. துறை.

- ♣ உடலுக்கு உணவின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்
- ♣ காபோஹைதரேற்றுக்கள்
- ♣ புரதங்கள்
- ♣ கொழுப்புகள்
- ♣ கனிப்பொருள்கள்
- ♣ உயிர்ச்சத்துக்கள்

உடலுக்கு உணவின்மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்

உயிரினங்கள் எல்லாம் உணவை உட்கொள்ளுகின்றன. வெவ்வேறு விலங்குகள் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுகின்றன. உயிரினங்களுக்கு உணவு அத்தியாவசியம். உணவின்றி எந்த உயிரினமும் தொடர்ந்து வாழ முடியாது.

உணவு உட்கொள்ளாத வேளைகளில் எமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களை நீங்கள் அறிவீர்கள். உணவு உட்கொள்ளாத வேளைகளில் சோம்பலாயிருக்கும். எந்த வேலையையும் செய்ய உற்சாகமின்றி சுறுசுறுப்பற்றவர்களாயிருப்போம். விரதமிருக்கும் போதும், நோய்காரணமாக உணவை உட்கொள்ளாதிருக்கும் வேளைகளிலும் உணவின் அவசியத்தை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

நாம் உணவை உட்கொள்ளாத வேளைகளில் எமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்து கொள்வதே கடினமாயிருக்கும். நடத்தல், படித்தல், எழுதுதல், பேசுதல் போன்ற நாளாந்தம் செய்யும் சாதாரண வேலைகளைச் செய்வதே சிரமமாயிருக்கும்.

மேற்கூறியன தவிர வேறுபல வேலைகளையும் எமது உடல் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. சுவாசித்தல். இதய அடிப்பு, சமித்தல் போன்ற தொழில்கள் எப்பொழுதும் நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இவ்வாறு எந்நேரமும் உடலில் ஏதாவதொரு தொழில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. உணவை உட்கொள்ளாவிடின் எமது உடல் வலுவற்றதாகி வேலைகளைச் செய்தல் சிரமமாயிருக்கும்.

நோய் காரணமாகச் சில நாட்கள் உணவை உட்கொள்ளாதிருக்கும் போதும், விரதம் இருப்பதினால் சில வேளைகளில் உண்ணாதிருக்கும் போது எமது உடல் மெலிந்து போவதையும், சோர்வடைவதையும் நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். உடலுக்குத் தேவையான உணவை உட்கொள்ளும் சுகதேகியின் உடல் வலுவுள்ளதாயிருக்கும். அவர் வலு குறைந்தவரிலும் பார்க்கக் கூடுதலான வேலைகளைச் செய்யக் கூடியவராயிருப்பார்.

மேற்கூறியவற்றிலிருந்து வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய வலு உணவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது எனலாம்.

உட்கொள்ளப்படும் உணவு, உணவுக் கால்வாயிற் சமிபாடடைகிறது. சமிபாடடைந்த உணவின் சில பகுதிகள் உடலுக்குள் உறிஞ்சப்படுகின்றன. இந்த உணவிலிருந்தே உடல் தொழிற்படுவதற்கு வேண்டிய சக்தி பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

நீராவி எஞ்சினிற்கு வேண்டிய சக்தி நிலக்கரி எரிவதினால் உண்டாகிறது என்றும், மோட்டார் எஞ்சினிற்கு வேண்டிய சக்தி பெற்றோல் எரிவதினால் ஏற்படுகிறதென்றும் அறிவீர்கள். அவ்வாறே உடலினால் உறிஞ்சப்படும் உணவும் உடலின் மந்த தகனமாகி, வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தி உண்டாகிறது.

விறகு, மெழுகுதிரி போன்ற பொருள்களின் தகனத்தின் போது பிராணவாயு உபயோகிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் தகனத்தின் விளைவாகக் கரியமிலவாயு, நீராவி, வெப்பம் என்பன வெளிவிடப்படுகிறது. எமது உடலிலும் தகனத்தை ஒத்த செயல் நடைபெறுகிறது. நாம் வளியை உட்சுவாசிக்கின்றோம். நாம் உள்ளெடுக்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு, உணவுப் பொருள்கள் தகனமாவதற்கு உதவுகிறது. தகனத்தின் போது கரியமிலவாயு வெளிவிடப்படுகிறது. இதனால் வெளிச்சுவாசக் காற்றில் உட்சுவாசக் காற்றிலும் பார்க்கக் கூடியளவு கரியமிலவாயு உண்டு. உணவு தகனமாகும் போது வெப்பமும் நீராவியும் வெளிவிடப்படுகின்றன என்பதையும் நீங்கள் பரிசோதித்தறியலாம்.

பரிசோதனை 1

புறங்கையை வாயின் எதிரே பிடித்துக் கொண்டு வாயினாற் புறங்கையின் மேல் ஊதுக.

அப்போது வெளிச்சுவாச வளி புறங்கைக்குச் சூடாகப் புலப்படும். இதிலிருந்து உடலிருந்து வெப்பம் வெளியேற்றப்படுகிறது என்று தெரிகிறது.

பரிசோதனை 2

வாயின் எதிரே ஒருமுகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பிடித்து அதன் மேற்பரப்பின் மீது வெளிச்சுவாசத்தைச் செலுத்துக.

சிறிதுநேரம் ஊதியபின் கண்ணாடியின் மேற்பரப்பை அவதானிக்குக. கண்ணாடியின் மேற்பரப்பின் மேல் புகார் படிந்திருக்கும். புகாரின் மீது நீரற்ற வெண்ணிறமான செப்புசல்பேற்றைத் தூவினால் தூவிய செப்புசல்பேற்று நீலநிறமாக மாறும்.

இதிலிருந்து கண்ணாடியின் மேற் படிந்த புகார் நீர்த்துளிகள் என அறிகிறோம்.

மேற்கூறிய பரிசோதனைகளிலிருந்து எமது வெளிச்சுவாசக் காற்றிலுள்ள சில வாயுக்கள் தகனத்தின் விளைபொருட்களை ஒத்திருக்கின்றன என்று அறிகிறோம். எமது உடலிலும் ஒருவித தகனம் நடைபெறுவதை அவை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. சமிபாடடைந்த உணவிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்ட சில பகுதிகள் உட்சுவாசக் காற்றிலிருந்து கிடைக்கும் பிராணவாயுவுடன் சேர்ந்து தகனமாகின்றன.

எங்கள் உடலில் ஒவ்வொரு கலத்திலும் மந்தகெதியில் தகனம் நடைபெறுகிறது. அவ்வாறு உணவு தகனமாக உடலிற்கு வெப்பச்சக்தி கிடைக்கிறது. உணவின் மூலம் கிடைக்கும் வெப்பச் சக்தியின் ஒருபகுதி வேலைகளைச் செய்யப் பயன்படுகிறது. மற்றொரு பகுதி உடலைச் சூடாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. அதனால் உடல் எப்பொழுதும் ஒரளவு வெப்பத்தில் 98·4°ப) வைத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இந்நிலை உடல் சரியாக வேலை செய்வதற்குத் தேவையானதாகும்.

உணவினால் உடலுக்கு வேறு பயன்களும் உள. குழந்தைகளாக இருந்த நீங்கள் இப்பொழுது வளர்ந்துவிட்டீர்கள். குழந்தைகளாயிருக்கும் பொழுது சிறியனவாக இருந்த உங்கள் பல்வேறு

உறுப்புக்கள் இப்பொழுது வளர்ச்சியடைந்து விட்டன. அதனால் நீங்கள் உருவத்திற் பருத்து நிறையில் அதிகரித்திருக்கிறீர்கள்.

நாம் செய்யும் பலவகை வேலைகளினால் உடலின் பகுதிகள் தேய்ந்து சேதமடைகின்றன. அப்பகுதிகளைப் புதுப்பித்தற்கும், புதிய பகுதிகளை உண்டாக்குவதற்கும் உணவு உபயோகப் படுகிறது. உதாரணமாக எமது உடலில் சிறிது காயமேற்பட்டால் அது ஆறும் பொழுது அந்த இடத்திற் தசையும், தோலும் உண்டாவதை அவதானித்திருப்பீர்கள். இவ்வாறு இழந்த பகுதிகளை ஈடு செய்யவும், முறிந்த எலும்புகளைச் சீராக்கவும் இறந்த பகுதிகளை புதுப்பிக்கவும் உணவு உதவுகிறது. பிறந்த நாட் தொடக்கம் இறக்கும் நாள் வரைக்கும் இத் தொழிற்பாடு தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

நாம் உண்ணும் சோறு, மீன், காய்கறி வகைகள், பழங்கள் முதலிய உணவுகளிற் போசணைப் பொருட்கள் உள. எமது உணவுகளிலுள்ள போசணைப் பொருட்களே உடலினால் உபயோகிக்கப்படும் பகுதிகளாகும். போசணைப் பொருட்களே சக்தியை உண்டாக்குவதற்கும், உடலை ஆக்குவதற்கும், உடலின் இழையங்களைப் புதுப்பித்தற்கும், உடலின் பல்வேறு தொழில்களைக் கட்டுப்படுத்தி நடத்துவதற்கும் பயன்படுவன. ஒவ்வொரு போசணைப் பொருளும் ஒவ்வொரு விசேட தொழில் புரிந்து உயிருள்ளவற்றின் போசணைப் பிரச்சினையைத் தீர்த்து வைக்கிறது.

உயிருள்ளவற்றின் கலங்களிலுள்ள முதலுருவிற் பல மூலங்கள் வெவ்வேறு அளவிற் காணப்படுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். முதலுருவின் பெரும்பகுதி கரியமில வாயு பிராணவாயு, ஐதரசன், நைதரசன் ஆகிய நாலு மூலங்களாலானது, இவை தவிர கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு, பொற்றாசியம், மகனீசியம் போன்ற மூலகங்களும் மிகச் சிறிய அளவிற் காணப்படும். இம் மூலகங்களும் முதற் கூறிய நாலு மூலகங்களும். போசணைப் பொருட்களிற் பல்வேறு விகிதங்களிற் காணப்படும்.

காபோவைதரேற்றுக்கள்:-

மனிதரின் உணவு பெரும்பாலும் காபோவைதரேற்றுக்களைக் கொண்டது. இப்பகுதி கரி, ஐதரசன், பிராணவாயு ஆகிய மூலகங்களைக் கொண்டது மாப்பொருள், இனிப்பு ஆகியன காபோவைதரேற்றாகும். நாம் அவற்றை தாவரங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்கிறோம். மாப்பொருள் உணவு கரையத்தக்கதன்று அதை அப்படியே எமது உடல் உபயோகப் படுத்துவதில்லை. மாப்பொருள் இனிப்பாக மாற்றமடைந்தே எமது உடலினாற் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

இனிப்பு பலவகைப்படும். பால், கரும்பு, முந்திரிகைப்பழம் ஆகிய வற்றிலுள்ள இனிப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையானவை. இவ் இனிப்புக்கள் நீரிற் கரைவன. எனவே அவற்றை அப்படியே உட்கொள்ளலாம்.

காபோவைதரேற்றுக்கள் உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுப்பன. நடமாடி அதிகளவு வேலை செய்பவர்களின் உணவில் அதிகளவு காபோவைதரேற்றுக்கள் சேர்தல் வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால், மிதமிஞ்சிய காபோவைதரேற்றுக்கள் உடலிற் கொழுப்பாகச் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்களிலும், பழவகைக் கிழங்குகளிலும், கரும்பிலும், முந்திரிகை பேரீஞ்சு போன்ற பழங்களிலும், தேனிலும் காபோவைதரேற்றுக்கள் உள.

புரதங்கள்:-

புரதங்கள் உடலை வளர்க்கும் உணவு எனப்படும், புரதங்கள் உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுத்தாலும் அவற்றின் பிரதான வேலை உடலைப் பழுதுபார்த்து வளர்த்தலேயாகும். காயங்கள் விரைவில் ஆறுவதற்குப் புரதம் உதவுகின்றது. மனிதராகிய நாம் விலங்கினங்களிற் காணப்படும் புரதங்களையும் தாவரங்களிற் காணப்படும் புரதங்களையும் உணவாக உட்கொள்கிறோம். முட்டை, இறைச்சி, மீன், வெண்ணெய், பால் முதலியன விலங்கினங்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதங்களாகும், அவரை துவரை, பயறு, உழுந்து, பட்டாணிக்கடலை, தீட்டாத அரிசி முதலியவற்றைத் தாவரப்புரதம் எனலாம்.

கொழுப்புகள்:-

கொழுப்பு, காபோவைதரேற்றுக்களைப் போன்று சக்தியையும் வெப்பத்தையும் கொடுக்கிறது. அதனால் இவை இரண்டும்

எரிபொருள்கள் எனப்பெறும். தோலிற்குக் கீழே சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். கொழுப்பு உடலைக் குளிரிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. கொழுப்புணவைத் தாவரங்களும், விலங்குகளும் உண்டாக்குகின்றன. எள், நிலக்கடலை, இலுப்பை போன்றவற்றின் வித்துக்களில் கொழுப்பு எண்ணெயாகச் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இத்தாவரங்களின் இலைகளினால் உண்டாக்கப்படும் மாப்பொருள் உணவே கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டிருக்கிறது. விலங்கினங்கள் தாம் உட்கொள்ளும் மாப்பொருளிலுள்ள தாவரங்களிலிருந்தே கொழுப்பை உண்டாக்குகின்றன. விலங்கினங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படும் முட்டை, வெண்ணெய், பால் முதலியவற்றிலுள்ள கொழுப்பும் தாவரங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டதேயாகும்.

கனிப்பொருள்:-

கனிப்பொருள்கள் உணவில் உப்புக்களாகக் கலந்திருக்கின்றன. பொசுபரசு, கல்சியம், இரும்பு, பொற்றாசியம் என்பவற்றின் உப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. முட்டை, பால், மீன், பழங்கள், அவரை முதலியவற்றில் பொசுபரசைக் கொண்ட உப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. எலும்பு, பல், நகம் ஆகியவற்றிற்கு இந்த உப்புக்கள் மிகவும் வேண்டியன. மேற்கூறிய உணவுகளிற் கல்சியமும் உண்டு. இதுவும் எலும்பு, பல், நகம் ஆகியவற்றிற்கு வேண்டியது. வளரும் பிள்ளைகளுக்கு சுண்ணாம்புச்சத்து மிகவும் வேண்டியது. ஒருபிள்ளை ஒரு நாளில் மூன்று கோப்பை பால் அருந்தினால் பிள்ளைக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்புச் சத்து முழுவதையும் அரைப்பங்கு பொசுபரசையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

இரும்புச்சத்து குருதிக்கு வேண்டியது. குருதியிலுள்ள செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் இது காணப்படுகிறது. சுவாசப்பையிலிருந்து ஒட்சிசனைக் குருதி கொண்டு செல்வதற்கு இது உதவியாயிருக்கிறது. முட்டையின் வெண்கரு, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, முருங்கையிலை போன்ற உணவுப் பொருள்களில் இரும்புச்சத்து உண்டு.

அயடீன் உப்பு அதிகளவில் தேவையில்லை, எனினும் உடலிற்கு அவசியமானது. இது உணவிற்சேராவிடின் கழுத்தில் கழலை (கண்டமாலை) உண்டாகும்.

பொசுபரசு, சுண்ணாம்பு, இரும்புச்சத்து, அயடீன், உப்பு போன்ற கனிப்பொருள்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடலைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுவன. இவை பெருமளவிற் தேவைப்படாவிடினும் உடலிற் சிறிதளவிற் கட்டாயம் சேர வேண்டியன. இவைகளுக்குள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தெரிந்து உண்ணல் வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்துக்கள்:-

உயிர்ச்சத்துக்கள் தாவரங்களினால் உண்டாக்கப்படுவன உணவுப் பொருள்களில் மிகச்சிறிய அளவிற் காணப்படுவன. எனினும் மனித ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானவை. உடற்கலங்கள் தமது வேலைகளைச் சரிவரச் செய்வதற்கு உயிர்ச்சத்துக்கள் பேருதவிகள் புரிவன. அவற்றின் முக்கியத்துவத்தினாலேயே அவை உயிர்ச்சத்துக்கள் என்று கூறப்படுகின்றன. விற்றமின் என்ற பதத்தின் கருத்தும் அதுவேயாகும்.

உணவில் விற்றமின்கள் அல்லது உயிர்ச்சத்துக்கள் சேராவிடின் பல நோய்கள் உண்டாகும். விற்றமின் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள் குறைபாட்டு நோய்கள் எனப்படும்.

உடன் பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைவகை, பால், முட்டை மீன் முதலியவற்றில் உயிர்ச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. உயிர்ச்சத்துக்கள் பலவகைப்பெறும். அவற்றுள் விற்றமின் ஏ. பி.சி, டி ஈ, எனக் குறிக்கப்படுவன மிக முக்கியமானவை. ஒவ்வொரு உயிர்ச்சத்தின் குறைபாடும் உடலைப் பாதிக்கும். எனவே, உடலின் நல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் ஒவ்வொரு உயிர்ச்சத்தும் வேண்டியதாகும்.

காபோவைதரேற்று உணவுகளைச் சிறுவர்களும், தொழிலாளிகளும் கூடுதலாக உண்ணவேண்டும். ஏனெனில். இவ்வகை உணவுகள் சக்தியைத் தருவனவாகும்.

வளரும் பருவத்திலும் சத்திரசிகிச்சைக்குப் பின் தேறும் காலத்திலும் புரத உணவைக் கூடுதலாக உண்ணல் வேண்டும் ஏனெனில் இவ்வகை உணவு காயங்களை ஆறச் செய்யவும், இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும், வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றது.

அவதானிக்கவேண்டியன:-

காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள் ஆகிய உணவுகளை தாவரங்களே நேரடியாகவும், எதிர்மறையாகவும் தருவன. எனவே எமது உணவிற்கு ஆதாரமான தாவரங்களைப் பேணிப்பாதுகாத்து வளர்த்தல் எமது கடமையாகும்.

உணவின் பயன்



✱ உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானம்:-

முன்னைய பக்கங்களில் காபோவைதரேற்று, புரதம், எண்ணெய், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகிய உணவு வகைகள் உடலிற்கு அத்தியாவசியம் என்று கண்டோம். நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் மேற்கூறிய எல்லா உணவு வகைகளும் இருப்பதில்லை. உதாரணமாக மரவள்ளிக் கிழங்கில் மாப்பொருள் உணவு மட்டும் உண்டு. கோதுமைமாவில் மாப்பொருளும் சிறிதளவு புரதமும் உண்டு என்று பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

வெண்ணெய், தேங்காய் என்பவற்றில் கொழுப்பு உண்டு. ஆனால் அரிசியில் கொழுப்பு இல்லை. இவ்வாறு வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களில் வெவ்வேறு உணவு வகைகள் உண்டு. அத்துடன் உணவுப் பொருட்களிலுள்ள உணவு வகைகளின் அளவுகளிலும் வித்தியாச முண்டு.

உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏழு வகைப்படும். உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களின் அளவுகளும் வேறுபடும். இருபதாம் நூற்றாண்டு வரை உயிர்ச்சத்துக்களின் முக்கியத்துவத்தை மனிதர் அறியாதிருந்தனர், ஏதோ ஒருவகை உணவின் குறைபாட்டினால் நோய்கள் உண்டாவதை அவதானித்தனர். உதாரணமாக கடலில் நெடுங்காலத்தைக் கழிக்கும் மாலுமிகளுக்கு பல்நோய், முரசு கரைதல், சொறி, சிரங்கு ஆகியன உண்டாவதைக் கண்டனர். இந்த மாலுமிகள் கோதுமை அப்பத்தையும், உப்பிற் பதப்படுத்திய உணவுகளையும் மட்டும் உண்டு வந்ததே இத்தகைய நோய்களுக்குக் காரணம் என்று தெரிந்து கொண்டனர். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டவர்களுக்கு அந்த நோய்கள் ஏற்படவில்லை. எனவே மாலுமிகளின் உணவில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் சேர்த்து நோய்களைத் தடுத்துக் கொண்டனர். மேலும் தவிடு நீக்கிய அரிசியை உண்ட சீனத் தொழிலாளர்களுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியும் அதைத் தொடர்ந்து பாரிசவாதமும் உண்டாயின. அரிசியை மாற்றிக் கொடுத்த பொழுது அந்நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்பட்டது. இக்குறைபாடுகளை ஆராய்ச்சி செய்த விஞ்ஞானிகள் காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருள்கள் ஆகியவற்றைப் போன்று உயிர்ச்சத்துக்களும் அத்தியாவசியம் என்று கண்டு கொண்டனர்.

பின்வரும் அட்டவணை ஏழுவகை உயிர்ச்சத்துக்களையும் அவைகள் எந்தெந்த உணவுப் பொருட்களில் உண்டு என்றும், ஒவ்வொருவகை உயிர்ச்சத்தின் குறைபாட்டினாலும் ஏற்படக்கூடிய நோய்களையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

தொகுப்பு;

உரிமையாளர்: அன்னை மருந்தகம், பருத்தித்துறை.



கனியுப்புக்கள் உணவிற் சேர்த்தல் வேண்டும் என்று முன்பு படித்தோம். கனியுப்புக்களிலும் புரதங்களிலுமிருந்து உடல் அதற்குத் தேவையான கல்சியம், பொசுபரசு, கந்தகம், செம்பு, அயடீன், சோடியம் போன்ற மூலகங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறது. பற்களையும், எலும்புகளையும் குருதியிலுள்ள செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளையும் தைரொட்சினையும் உண்டாக்குவதற்கு மூலகங்கள் பயன்படுகிறது. முக்கிய உறுப்புக்களின் இழையங்களை ஆக்குவதற்கு இவைகளெல்லாம் வேண்டியனவாயிருக்கின்றன. உணவிற் போதிய கனியுப்புக்கள் சேர்வதனால் பின்வரும் பயன்கள் உண்டாகும்.

	மூலகம்	பயன்
1	கல்சியம்;	பற்கள் உண்டாகவும், என்புகள் வன்மை பெறவும் உதவுகிறது. நரம்புகளினதும், தசைகளினதும் சாதாரண தொழிற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.
2.	பொசுபரசு:	குழந்தைப்பருவத்திற் பற்கள் தோன்றப் பயன்படும்.
3.	இரும்பு:	செங்குருதிச் சிறு துணிக்கையிலுள்ள ஈமோகுளோபின் உண்டாவதிற் பங்கு பெறுகிறது
4.	சோடியம்:	குருதியினால் உபயோகிக்கப்படுகிறது.
5.	அயடீன்:	தைரொட் சுரப்பிகளினாற் பயன்படுத்தப் படுகிறது.
6.	குளோரின்:	இரப்பையிலுள்ள ஐதரோக் குளோறிக்கமிலத்தினாற் பயன்படுத்தப்பெறும்.

உங்களைப் போன்ற ஒரு மனிதனின், அதாவது 45 கிலோ நிறையுள்ள ஒருவரின் உடலிற் காணப்பட வேண்டிய மூலகப் பொருள்களின் அளவு பின்வருமாறு எனலாம்.

ஒட்சிசன் —	29.25 கிலோ	கல்சியம் —	1·0 கிலோ
காபன் —	8.2 கிலோ	பொசுபரசு —	·5 கிலோ
ஐதரசன் —	4.5 கிலோ	பொற்றாசியம் —	·15 கிலோ
நைதரசன் —	1.3 கிலோ	கந்தகம் —	·1 கிலோ

நாம் சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருள்களிலுள்ள உணவு வகைகளை அறிந்து கொள்ளல் நன்று.

அடுத்துவரும் அட்டவணை 28 கிறாம் நிறையுள்ள போசனைப் பெறுமானத்தைக் காட்டுகிறது. இதை அறிந்து கொண்டால் நாம் நமது உணவை எமது தேவைக்கு ஏற்றபடி தேர்ந்து எடுக்கலாம். குறைந்த செலவில் அதிக பயனுடைய உணவுகளைப் பணவசதி இல்லாதவர்களும் தமது தேவைக்கு ஏற்ற முறையில் தேர்ந்தெடுத்து நோயற்றவர்களாகவும், திடகாத்திரமுள்ளவர்களாகவும் வாழ அடுத்துவரும் பட்டியல் பயன்பெறும்.

முற்றாகத் தீட்டாத அரிசியே உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும்

எமது உடலில் ஏற்படும் முறிவு, நெரிவுகளையும் சுகப்படுத்துவதற்கு தவிட்டினை உபயோகிப்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். இதிலிருந்து நாம் ஒரு விஞ்ஞான அறிவைப் பெறுகிறோம். தவிட்டுடன் கலந்த சோறு எமது உடலுக்குள் சென்று அங்குள்ள சமிபாட்டினால் ஏற்படும் (உணவைக் கூழாக்குதல்) நோவுகளையும், காயங்களையும் வராமற் செய்கிறது. இதற்கு முழு உதவி அளிப்பது அரிசியிலுள்ள தவிட்டுச் சத்தேயாகும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். இக்காரணங்களால் தவிடு ஓரளவு சேர்ந்த அரிசியை பாவிப்பதால் அரிசித்தேவை குறைந்து பணம் மீதமாகிறது. அரிசித்தட்டுப்பாடு ஏற்பட நியாயமில்லை. இதைவிட உடல், சமிபாடு, உகந்த முறையில் நடைபெறுகிறது. உள் உடம்பில் ஏற்படும் புண்பாடுகள், நோக்காடுகள் முதலியவற்றை குணமாக்கி உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. அங்கு சுத்தமான காற்று உருவாகிறது சுத்தமான காற்று உருவாவதால் நல் எண்ணங்கள் உருவாகி சேவை மனப்பான்மை வளருகிறது. இத்தவிட்டை உண்ணும் மிருகங்களுக்கும் இவ்வாறே நல்ல காற்று உருவாவதால் குழறுபடியாக இடிக்கும் எண்ணம் உருவாவதில்லை. ஆகவே நீங்கள் எப்பொழுதும் ஓரளவு முற்றாகத் தவிடு நீக்காத அரிசியை வாங்கிப் பாவிப்பதால் அனேக நன்மைகளை அடைவீர்கள் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை ஆகும்.

7 வகை உயிர்ச்சத்துக்களின் அட்டவணை

உயிர்ச்சத்து	உணவு மூலம்	பயன்கள்	குறைபாட்டின் விளைவுகள்
கரற்றீன் A	முலையூட்டிகளின் ஈரல், மீனின் ஈரல், ஈரலெண்ணெய், பால், பாற்கட்டி, முட்டை, பச்சிலைகள், பச்சைநிற மரக்கறிகள், தக்காளி, கரற், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்.	வளர்ச்சி, நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை அதிகரித்தல், தோலைப்பேணல், இரவிற் பார்வை தெளிவாதல்.	வளர்ச்சி குன்றுதல், தொற்று நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி குறைதல், கண்ணில் வெள்ளை படர்தல், மாலைக்கண், கண் வீக்கம், குருட்டுத் தன்மை, தோல் வரட்சி.
B_1 தயமின்	கடலுணவு, பால், மாட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி, பச்சைநிறக் காய்கறி வகைகள், உலர்ந்த முழுத் தானியங்கள்.	வளர்ச்சி, இதயம், நரம்பு, தசைகள் என்பவற்றின் சீரான தொழிற்பாடு, உணவில் விருப்பம், உணவு சமித்தல்.	வளர்ச்சி குன்றுதல், பெரிபெரி நோய், நரம்புத்தளர்ச்சி, இதய அடிப்பிற் தளர்ச்சி, உணவில் வெறுப்பு, உடல் நலிவு, வயிற்றுக் கோளாறு.
B_2 இரேபோபிளோவின்	பால், முட்டை, மதுவம், ஈரல், கோழியிறைச்சி, பச்சைநிறக்காய்கறி. தானியவகை.	வளர்ச்சி, வாய், தோல் என்பனவற்றைப் பேணல், கண்ணின் சீரான தொழிற்பாடு.	வளர்ச்சி குன்றுதல், பார்வை குறைதல், கண் பீளை சாறல், அகால முதுமை.

7 வகை உயிர்ச்சத்துக்களின் அட்டவணைத் தொடர்

C அசுக்கோப் பிக்கமிலம்	காய்கறி வகைகள் பழங்கள், விசேடமாகத் தோடை, எலுமிச்சை வகை, அவிக்காத கரட் கிழங்கு, முருங்கையிலை.	வளர்ச்சி, நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மை அதிகரித்தல் இரத்தசுத்தி, வாய், முரசு, பல் என்பவற்றைச் சீராக வைத்திருத்தல்.	வளர்ச்சிகுன்றுதல், கேவிநோய் முரசு கரைதல், கடைவாய்ப் புண்கள், புண்கள் விரைவில் ஆறமாட்டா.
D	மீனெண்ணெய், ஈரல், முட்டை வெண்ணெய், சூரியவொளி.	பல், எலும்பு என்பவற்றின் வளர்ச்சியும் வன்மையும் உண்டாதல்.	இறிற்கெற்சுநோய், பிறஎலும்பு நோய்கள், பலநோய்கள், பற்சூத்தை, வளையக்கூடியஎலும்புத் தொகுதி, கணச்சூட்டு நோய்கள்.
E	பச்சைநிறக் காய்கறிகள், பால் வெண்ணெய், வித்துக்கள், முளைக்கும்கோதுமை, சோளம் வித்துக்கள்.	இனவிருத்தி.	மறு விலங்குகளில் மலட்டுத் தன்மை மனிதரின் மலட்டுத் தன்மைக்கும் காரணமாயிருக்கலாம்.
F	பச்சைநிறக் காய்கறிகள், தக்காளி, சோயா, அவரை, பால் முட்டை மஞ்சட்கரு.	கல்லீரல் சீராகத் தொழிற்படுதல், குருதியுறைதல்.	குருதியின் ஒழுங்கு திரளலைக் குறைத்துக் குருதிப் பெருக்கை ஏற்படுத்தும்.

100 கிறாம் உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானமும், கலோரிப் பெறுமானமும்

உணவுப் பொருள்	புரதம் கிறாம்	கொழுப்பு கிறாம்	காபோவைதரேற்று கிறாம்	கல்சியம் மி. கிறாம்	பொசுபரசு மி. கிறாம்	இரும்பு மி. கிறாம்	கறற்றீன்	கலோரிகள்	உயிர்ச்சத்து
1 அரிசி (புழுங்கல்)	7	0 · 35	78	10 · 5	140	2 · 1	–	345	B^1
2 அரிசி (ஊர்பச்சை)	0 · 35	0 · 7	78	10 · 5	17 · 5	2 · 8	–	350	B^1, B^2
3 கோதுமை மா	12	1 · 8	72	39	319	7	–	350	நயசின்
4 குரக்கன்	7 · 3	1 · 3	72	1 · 3	–	–	–	–	
5 பருப்பு (மைசூர்)	24 · 8	0 · 7	59	130	245	2 · 1	–	345	A, B^1
6 நிலக்கடலை	26 · 6	40	20 · 3	49	385	1 · 8	–	546	A, B^1, B^2
7 சோளம்	38	–	–	–	–	–	–	–	–
8 உருளைக்கிழங்கு	1 · 7	–	–	1 · 1	–	0 · 07	–	98	C^4
9 கரட்கிழங்கு	1 . 1	0 · 2	10 · 6	34	–	0 · 08	1200	45	B^1, B^2, A, C நயசின்
10 வெண்டிக்காய்	1 · 3	0 · 3	6 · 4	75	–	1 · 2	222	45	B^1, A, C நயசின்
11 முருங்கை	2 · 2	0 · 1	–	35	–	–	108	35	A, C நயசின்
12 கோவா	1 · 8	· 1	–	39	–	0 · 8	1200	27	B^1, B^2 நயசின்
13 வெங்காயம்	1 · 4	0 2	–	2	–	0 · 5	30	40	B^1, B^2 நயசின்

100 கிறாம் உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானமும், கலோரிப் பெறுமானமும்

உணவுப் பொருள்	புரதம் கிறாம்	கொழுப்பு கிறாம்	காபோவைதரேற்று கிறாம்	கல்சியம் மி.கி	பொசுபரசு மி.கி	இரும்பு மி.கி	கரற்றீன்	கலோரிகள்	உயிர்ச்சத்து
14 மரவள்ளிக் கிழங்கு	0 · 7	0 · 4	38	35	35	0 · 7	–	157	B^1; B^2
15 பீற்றூட்கிழங்கு	1 · 7	0 · 35	14	199	59	1 · 5	–	63	B^1, B^2, C
16 பயித்தை	2 · 4	0 · 4	–	57	–	0 · 8	240	35	B^1,B^2 நயசின்
17 புடோல்	0 . 5	0 · 3		26	–	0 · 3	24	18	A,B^2 நயசின்
18 கத்தரி	1 · 2	0 · 2	–	15	–	0 · 4	–	24	B^1,B^2 நயசின்
19 வல்லாரை	1 · 2	0 · 5	–	224	–	68 · 8	3600	37	–
20 பொன்னாங்காணி	2 · 7	0 · 1	–	89	–	2 · 8	3900	31	B^1,B^2 நயசின்
21 அகத்தி	8 · 4	1 · 4	–	1130	–	3 · 9	5280	93	B^1,B^2 நயசின்
22 முருங்கையிலை	6 · 7	1 · 7	–	440	–	7 · 0	3600	92	B^1, B^2
23 கீரை	4 · 0	0 · 5	–	397	–	25 · 5	5210	45	B^1. B^2
24 பீற்றூட் இலை	3 · 4	0 · 8	–	380	–	16 . 2	5400	46	A, B, C
25 வாழைப்பழம்	1 · 3	0 · 4	27	9	–	0 · 5	120	94	B^1, B^2
26 எலுமிச்சம்பழம்	0 · 8	0 · 5	–	40	–	0 · 6	–	56	B^2, C நயசின்

100 கிறாம் உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானமும், கலோரிப் பெறுமானமும்

27 மாம்பழம்	0 · 7	0 · 2	–	11	–	0 · 4	2700	65	A, B^2 C
28 தோடம்பழம்	0 . 9	0 · 2	–	34	–	0 . 4	60	45	B^1,B^2, A, C
29 அன்னாசி	0 · 5	0 . 2	–	18	–	0 · 5	54	47	B^2 A, C
30 பேரீந்து	2 · 5	0 · 4	–	126	–	7 . 3	26	317	B^1,B^2A நயசின்
31 பப்பாசி	0 · 6	0 · 1	7 · 2	24	–	0 · 4	600	39	A B^1,B^2நயசின்
32 கொய்யாப்பழம்	0 · 9	0 · 3	–	10	–	1 · 4	–	51	B^1, B^2 நயசின்
33 வற்றாளை	1 · 1	0 . 35	30 · 8	21	35	0 · 7	–	129	A, B, C
34 தேங்காய்	4 · 9	41 . 3	13	10 · 5	238	1 · 8	–	441	B^1, B^2, C
35 பலாக்கொட்டை	7 · 7	–	–	52	–	–	–	–	
36 மீன்	19	· 7	–	21	190	1 · 5	–	70	B^2 நயசின்
37 முட்டை (கோழி)	13 · 3	12	0 · 8	59	210	2 . 1	–	174	A 300
38 பால் (பசு)	3 · 2	· 4	4 · 4	119	87	0 · 7	–	63	B^1, B^2 C
39 ஆட்டுப்பால்	3 · 3	4 . 3	4 · 6	–		0 · 3	–	–	–

உலக நாடுகள் சிலவற்றின் தலை நகரங்களும் அங்குள்ள மொழிகளும் புழக்கத்திலுள்ள நாணயங்களும்

	நாட்டின் பெயர்	தலைநகரம்	மொழி	நாணயம்
★	அவுஸ்திரேலியா	கன்பெரா	ஆங்கிலம்	டொலம்
★	கனடா	ஒட்டோவா	ஆங்கிலம், பிரெஞ்	டொலா
★	சினா	பிகிங்	மண்டாரின்	யுவான்
★	டென்மார்க்	கொபநேகன்	டெனிஸ், ஆங்கிலம்	குறோன
★	எகிப்து	கெய்ரோ	அராபி	பவுண
★	அமெரிக்கா	வாஷிங்டன்	ஆங்கிலம்	டொலா
★	இங்கிலாந்து	லண்டன்	ஆங்கிலம்	ஸ்ரேலிங்பவுண
★	தாய்லாந்து	பாங்கொக்	தாய்	பாட்
★	சுவிற்சலாந்து	பேர்ணி	ஜேர்மன், பிரெஞ்	பிராங்
★	சிங்கப்பூர்	சிங்கப்பூர் நகரம்	மலாய், சைனீஸ், தமிழ்	டொலர்
★	பாகிஸ்தான்	இஸ்லாமாபாத்	உருது, பஞ்சாபி, ஆங்கிலம்	ரூபா
★	ஸ்ரீலங்கா	ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர	சிங்களம், தமிழ், ஆங்கிலம்	ரூபா
★	இந்தியா	புதுடில்லி	ஹிந்தி, தமிழ், உருது, வங்காளம், தெலுங்கு	ரூபா
★	மலேசியா	கோலாலம்பூர்	மலே, சினம், தமிழ், ஆங்கிலம்	றிங்கிற
★	நேபாளம்	காத்மண்டு	நேபாளி	ரூபாய்
★	ஈரான்	தெகிரான்	பெர்சியன்	றியால்
★	ஈராக்	பக்தாத்	அராபிக்	டினார்
★	ஜப்பான்	ரோக்கியோ	ஜப்பானிஷ்	யென்
★	நோர்வே	ஒஸ்லோ	நார்வேஜியன்	கிரோன்

ந

விஷகடி வைத்தியமும் மூலிகை மருத்துவங்களும்

ஆக்கம்: வைத்தியகலாநிதி சி. சி. வேலும்மயிலும்.

பாம்புக்கடி:

பாம்பு தீண்டியவரை மனதினால் தாக்கப்படவிடக் கூடாது ஆறுதல் மொழி கூறி கடிவாயிலிருந்து 4 அங்குலம் மேல் தள்ளி கயிறு அல்லது சீலைத்துண்டினால் இறுக்கிக் கட்டிக்கொண்டு கடி வாயிலிருந்து இரத்தம் வெளிவரப்பண்ண துப்புரவான சிறு கத்தி யினால் சிறுகக் கீறி கடிவாயிலிருந்து சிறிது இரத்தம் வரப்பண்ணி (இம் முறையை தற்காலமுறை ஆதரிக்கவில்லை) கடிவாயில் வெந்நீர் ஊற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1 கருந்துளசி அல்லது வெண்துளசி இடித்துத் சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

2 வாழைத்தண்டின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்கக் கொடுக்கவும். (நவீன முறைப்படி)

3 பப்பா இலைத் துளிரும், சுண்ணாம்பும் சேர்த்துக் கசக்கி கடி வாயிலில் வைத்துக் கட்டிவிட விஷம் தீரும்.

4 பாம்பு கடித்தவுடனே கடிபட்ட பகுதியை மண்ணெண்ணெயில் அமிழ்த்தி வைத்தால் புகை புறப்படுவதுபோல் கடிவாயிலிருந்து பச்சையாக ஆவிபோன்றதொன்று வெளிப்படும். அதன் மூல மாய் விஷம் வெளிப்படுகிறது என்று சொல்லப்படுகின்றது.

5 பாம்பு கடித்து விஷம் தலைக்கேறி அறிவு மயங்கியிருந்தால் மயி லிறகை நெருப்பில் கொழுத்தி அதை ஒரு தென்னோலைக் குழ லில் செலுத்தி நசியமிடின் விஷமிறங்கி அறிவு தெளியும்.

6 உத்தமாகாணி வேரைச் சந்தனக் கல்லின் மீது சலம் விட்டு சந்தனம் போலரைத்துச் சலிக்கம் போடுக பின்னர் அதில் ஒன்றரைக் கழஞ்சு அளவு உள்ளுக்குக் கொடுப்பின் விஷமிறங்கி உடனே சரீர ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

7 அணிஞ்சில் வேரினது பட்டையைக் காடியிலரைத்துக் காடியில் கலக்கிக் காலையில் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கும்.

8 31 மிளகு 4 உள்ளிப் பல்லு ஆகிய இரண்டையும் தேன்விட்டு அரைத்து எடுத்து உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் விஷம் நீங்கும் பின்பு ஒரு சட்டியில் வேப்பெண்ணையை விட்டு அது நன்றா கக் கொதித்தபின் அதன்மேல் ஒரு கரண்டி உத்தாமணிச் சாறு விட்டு அந்த எண்ணெயிலிருந்து வரும் ஆவியைப் பாம்பு கடித்த வாயிலில் பிடிக்க விஷக்கடுப்பு நீங்கும்.

பூவரசம் பட்டை, சிற்றகத்திவேர்ப் பட்டை, கறியுப்பு ஆகிய வற்றைச் சம எடையாக எடுத்துச் சாறெடுத்து வடிகட்டி கண், காது, நாசிகளில் பிழிந்திடில் எல்லா விஷங்களும் இறங்கும்

9 ஒரு நெருப்புக் குச்சிச் குட்டைக் கடிவாயில் பிடிப்பதாலும் விஷம் நீங்கும்.

10 கஞ்சாங்கோரையைச் சமூலமாக எடுத்துத் துவைத்து சாறு பிழிந்து ½ அவுன்ஸ் முதல் 1½ அவுன்ஸ் வரையில் ஒரு நாளில் இரு முறை கொடுக்கின் அட்டநாகவிஷமும் தீரும்.

11 ஆடுதின்னாப் பாலையினது சமூலம், அல்லது ஐவிரலிச் சமூலம் என்ற இவற்றின் ஒன்றைத் துவைத்து பிழிந்தெடுத்த சாற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் விதம் மூன்று நாள் காலை நேரத்தில் கொடுத்து வரின் சர்ப்ப விஷம் தீரும்

12 பஞ்சபாண்டவர் முல்லை என்பதன் வேர் அல்லது பெருமருந்துக் கொடி வேரின் ஒரு பிடி எடுத்து நீர் விட்டு அவித்து எடுத்த கஷாயத்தைக் கொடுப்பின் சர்ப்ப விஷம் தீரும்.

13 முனை உடைய மஞ்சளை சுட்டு கடிவாயில் வைத்து அழுத்த விஷம் முறியும்.

14 கொளுக்கி இலைகளைப் பறித்து 1 பிடி விழுதுபட அரைத்து எலுமிச்சம் காயளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கவும். அன்று உப்பு, புளி சேர்க்காது கஞ்சி குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

15 எட்டி மரப்பட்டையின் உள்தோலை அரைத்து 1 பாக்களவு சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். 3 நாள் உப்பு, புளி சேர்க்காது பத்திய மாக இருக்க வேண்டும்.

16 பெரியாள் நங்கை அல்லது சிறியாள் நங்கை இலை 1 பிடி எடுத்து துப்பரவாக்கி அரைத்து 1 பாக்களவு சாப்பிடக் கொடுக் கவும்.

17 இரதை வாழை அல்லது சாதாரண வாழைக் கிழங்கை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 1 தமிளர் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

18 இவ்விஷத்தினால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மயக்கமானால் தும்பை இலை, துளசி இலை 1 பிடி எடுத்துப் பிழிந்த சாற்றை 1 மேசைக் கரண்டியளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க நன்மை பயக்கும்.

19 பாம்புக் கடியினால் தலைக்கு விஷமேறி மயக்க நிலையுண் டானால் வாழை மடல்களைப் பரப்பி அதன் மேல் நோயாளி யைக்கிடத்தி விட சுகமுண்டாகும்.

20 அறுகம் புல்லை அரைத்துக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டினால் விஷம் மாறும்-

21 கடிபட்டவர் மயக்கமானால் அருகிலிருப்பவர் அறுகம் புல்லை

சப்பி அதைப் பிழிந்து மூக்கில் விட விஷம் குறைந்து மயக்கம் தெளியும்.

22 மகிளம் விதையை சுத்தப்படுத்தி வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நெல்லிக் காயளவு உள்ளுக்கு கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்க கொடுக்க நஞ்சு குறையும், எருக்கம் இலையை துப்பரவு செய்து சப்பி விழுங்கினாலும் நஞ்சு அகலும்.

23 பாம்புக் கடியினால் மயக்கமேற்பட்டால் தும்பை இலை கசக் கிப் பிழிந்து 2 துளி சாறு மூக்கில் விட விஷம் மாறும். மூர்ச்சை தெளியும்.

24 தும்பைப் பூ, தும்பை இலை இரண்டையும் 1 பிடி எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து 1 மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க சிறிது நேரத்தில் வாந்தியும் பேதியுமாகி உடலில் சூடு உண்டாகும். இதுவே விஷம் தெளிந்து வருவதற்கான அடையாளமாகும். இதிலிருந்து உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என் பதை உணரலாம்.

குறிப்பு:

- கடி வாயில் பற்றிக்கொண்டு விஷமேறினால் அவ்விடத்தில் நோவும், தினவும், வீக்கமும், எரிச்சலும் உண்டாகும். இக்குணங் களில் ஒன்றேனும் இல்லாவிடில் விஷம் ஏறவில்லை என்றே அறிய வேண்டியது.
- சர்ப்பம் கடித்தவுடன் கசப்பு வஸ்துக்களைத் தின்றால் அச்சுவை மாறுகின்றமையாலும், தலைமயிரைப் பிடித்திழுத்தால் நோவு தெரியாமையாலும் விஷம் தலைக்கேறி விட்டதென்றே அறிய வேண்டியது.
- விஷத்தினால் மூச்சடங்கிக் கிடக்கும் ஒருவர் தேகத்தில் எங்கே னும் ஒரு பேனாக்கத்தியால் கீறுவதனால் அதிலிருந்து இரத்தம் வரின் அவரது உயிர் நீங்கவில்லை என்றும், கீறியவிடத்தில் இரத் தத்துக்குப் பதிலாக நீர் பொசியினும் கை கால் விரல்களைப் பிடித்திழுக்கின் நெட்டி முறியாதிருக்கினும் உயிர் நீங்கி விட்ட தென அறிதல் வேண்டும்.
- கடிவாயில் ஒரு செப்பு அல்லது பித்தளைப் பாத்திரத்தை வைத் துப் பிடிக்கும் பொழுது அது சுடுமாயின் கடியுண்டவன் உடலில் விஷ மேறியிருக்கின்றதென்றும் அது குளிர்ச்சியுடையதாயின் விஷம் இல்லை என்றும் அறிக.
- விஷக் கடியினால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் மூன்று நாட்களுக்கு உப்பு, காரம், புளிப்பு, எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாது. கடிபட்ட வருக்கு அன்று இரவு மட்டும் நித்திரை கொள்ளவிடக்கூடாது.

கொடுக்கும் ஆகாரம்: பச்சைப்பயறு, பச்சையரிசிக் கஞ்சி என்பன கொடுக்கலாம்.

நாய்கடி

1 கோழி மலத்தைக் காடியில் வைத்துக் கட்டுக. இப்படி ஐந்து நாள் காலையில் செய்துவரின் நாய் விஷம் நீங்கும்.

2 இரதவாழைத் தண்டை கத்தியால் சுரண்டிக் கடிவாயிலில் வைத்துக் கட்டுக.

3 பிரண்டையிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்து வைத்துக் கட்ட சுகமாகும்.

4 வெடிபலவன் இலை, உள்ளி, மிளகு வகைக்கு 2 களஞ்சு அரைத்துக் கட்டின் குணம் வரும் புண் மாறும்வரை காலையில்இவ்வாறு கட்டிவருதல் வேண்டும்.
கடிவாயில் புண் மாறாது தசை வளர்ந்துவரின் நாகதாளியை அரைத்து வளர்ந்த தசையின்மேல் வைத்து 3 நாள் காலை கட்டிவரின் தசை வளருதல் கரையும். அதன்பின் முன்போல வெடிபலவன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வருக. 15 நாட்களுக்கு குளித்தல் நீக்கவும்.

5 நாய் கடித்த இடத்தில் இரத்தம் வந்தால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்து ஒரு வெங்காயம் அரைத்து தேன் கலந்து கடிவாயில் கட்டிவர நஞ்சு இறங்கி புண் ஆறும். இவ்விதம் 3 நாள் செய்யவும்.

6 அடுப்பறையில் படிந்திருக்கும் கரிப்புகையைச் சுரண்டி எடுத்து சுண்ணாம்பு கலந்து நாயுருவி இலை அரைத்துக் கலந்து கடிவாயிலில் வைத்துக் கட்டவும்.

7 பிரண்டைத்தண்டு, மஞ்சள் கொஞ்சமெடுத்து அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கடிவாயில் கட்டிவர விஷம் இறங்கும்.

8 சிறிது மஞ்சள், கடுகு நீர்விட்டு அரைத்து கடிவாயில் பூசிவர விஷம் இறங்கும்.

9 சுறிமுருங்கை இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் 1 மேசைக்கரண்டியளவு கலந்து குடித்துவர நாய்க்கடி நஞ்சு தீரும்.

10 சொறி நாய் கடித்தால்—முருங்கை இலையுடன் புண்ணாக்கையும் சம அளவு எடுத்து சிறுநீர் விட்டு அரைத்து கொதிக்க வைத்து கடிவாயில் பூசி வரவும்.

11 முள்முருக்கம் விதையைச் சுட்டு சாம்பலுடன் நாயுருவி இலையும் சம அளவு கூட்டி சிறுநீர் விட்டரைத்து கடிவாயிலில் பத்துப் போடவும்.

12 முள்ளு முருங்கைவிதை, நரியிலந்தை, அவுரிவேர், அறுகம்புல், வெற்றிலை சமஅளவு எடுத்து 2 தமிளர் நீர் விட்டு ½ வாசியாகச் சுண்டக்காச்சி 1 நாளைக்கு 2 தரம் சாப்பாட்டின் முன்பு உள்ளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். இவ்விதம் 6 நாள் தொடர்ந்து கொடுக்க நாய்கடி நஞ்சு தீரும்.

13 வெள்ளை எருக்கம் வேர் தோலை எடுத்து கோழி இரத்தத்தி விட்டு அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க கடிநாய் நஞ்சு முறியும் இம்மருந்து கொடுக்கும்போது வீட்டிலிருக்க வேண்டும். கஞ்சி உப்பு நீக்கிக் குடிக்க வேண்டும்.

பூனைக்கடி

''பூனை வணங்கி'' என்னும் குப்பைமேனியின் வேர்ப்பட்டையை அரைத்து இலந்தப்பழம் அளவு பசுப்பாலில் கொடுக்க நஞ்சு தீரும். முதல்நாள் உப்பில்லாப் பத்தியமும் அடுத்து இரண்டு நாட்கள் சுட்ட புளியும் வறுத்த உப்பும் சேர்க்கவும்.

தேள் (பூரான்) கொடுக்கன் கடித்தால்

இது வீடுகளில் உள்ள வெடிப்புக்களிலும், சுவர்களிலும், கதிரை, மேசை, சின்ன வெங்காயப் பிடிகளுக்குள்ளும் காணப்படும். ஒன்று முதல் மூன்று அங்குல நீளமுள்ளதாயும், விசத்தையுடைய சிறியவாலுமுடையதாயுமிருக்கும். இவைகளின் மேல் எமது அங்கம் பட்டவுடன் கொட்டிவிடும். இதனாலே ஏற்படும் வேதனையை தாங்கமுடியாது துடிப்பார்கள். கருந்தேள், செந்தேள் பொல்லாத விஷம் கூடியவை; தேள் கொடுக்கினால் கொட்டினால் தான் விஷமுண்டாகும்.

பரிகாரம் – கைமுறைகள்

1 ஈரவெங்காயத்தை நசித்து கடிவாயில் வைத்து சிறிது நேரம் தேய்த்து வர கடுப்பு உடனே தீரும்.

2 நவச்சாரத்தில் சிறிது எடுத்து சுண்ணாம்பை வைக்க அது நீராகிவிடும். அந்த நீரில் சொட்டு கடிவாயில் விட விச வேதனை மாறும்.

3 எலிச்செவிக்கள்ளியின் இலையை ஒடிச்சு அதிலிருந்து வரும் பாலை கடிவாயில் வைக்க வேதனை மாறும்.

4 சுண்ணாம்பை கடிவாயில் பூசி விட கடுப்பு தீரும்.

5 கடிவாயில் தேசிக்காய்ப்புளியை வெட்டித் தேய்க்க விஷம் நீங்கும்

6 நவச்சாரத்தைத் தூளாக்கி சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து குழைத்து கடிவாயில் போட விஷம் இறங்கும். கடுப்பு தணியும்

இக்கலவையை மணந்தாலும் விஷம் இறங்கும் நவச்சாரத்தை நீர்விட்டு கரைத்து அந்நீரை கடிவாயில் போட்டாலும் குணமாகும்.

7 10 மிளகு, 1 வெற்றிலை வாயிலிட்டு மென்று தின்னச் சுகமாகும் "10 மிளகுடன் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாமென்பது" வைத்தியப் பழமொழியாகும்.

8 கொடிக்கள்ளி இலையின் கணுக்களை துண்டாக்கி வெற்றிலையுடன் சாப்பிட விசம் இறங்கும்.

9 தும்பையிலை $\frac{1}{4}$ பிடி எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று தின்ன சுகமாகும். அதே இலையை அரைத்து கடிவாயில் பூச மாறும். கடுப்பு தணியும்.

10 விசம் உக்கிரமடையாது இருக்கச் செய்ய தேசிப்புளி விதையை எடுத்து உப்பு சிறிது எடுத்து நீரில் கலந்து அருந்தினால் இரத்தத்தில் விசம் பரவாதிருக்கும்.

11 தேள் கடித்தவுடன் உப்பு 10 எடுத்து நீரில் போட்டு தேள் கொட்டிய பக்கத்து எதிர்ப்பக்கத்திலுள்ள கண்ணில் ஒன்று அல்லது இரண்டு சொட்டு விட விசம் இறங்கிவிடும். இதை உடன் செய்யவேணும்.

12 தேள் கொட்டிய இடத்து கொடுக்கு தங்கிவிடும். அதில் தாங்க முடியாத வேதனையுண்டாகும். இதை நீக்க பெரிய வெங்காயத்தை குறுக்காக வெட்டி கடிவாயில் தேய்க்க கொடுக்கு வந்துவிடும். கடிவாயில் துரிசுடன்கற்பூரத்தை நீர் விட்டு அரைத்துப் பூசலாம். தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு வெங்காயத்தை சப்பித் தின்று வெந்நீர் குடிக்கவும். கடுப்பு உடன் மாறும்.

13 சிறிது படிகாரத்தை எருக்கம் பால்விட்டு அரைத்து 1 சத இடை வில்லைகளாகத் தட்டி நிழலிலுலர்த்தி வைக்கவும். தேள் கடித்தவுடன் கடிவாயில் வைத்து நீர் விட்டு இளகியவுடன் பூசி கொள்ளியினால் சூடுகாட்டினால் விசம் மாறும்.

14 வெள்ளைப்பாசாணம் 1 களஞ்சு எருக்கம்பால் விட்டரைத்து குளிசைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொண்டு கடிவாயில் வைத்துச் சூடுகாட்ட குணமாகும்.

15 புகையிலை மிகவும் நஞ்சுத்தன்மை பொருந்தியது. அதுபோல நச்சு நீக்கியாகவும் வேலை செய்யக்கூடியது. புகையிலையைக் கரைத்து கடித்தபக்கத்துக்கு எதிர்ப்பக்கத்து கண்ணில் விட்டால் விசம் இறங்கும்.

16 1 மஞ்சள் துண்டை சிறுநீர்விட்டரைத்து கொதிக்கவைத்து அக்களிம்பை கடிவாயில் பூச கடுப்பு மாறும்.

17 எருக்கம்பாலைக் கடிவாயில் பூசினாலும் விசம் மாறும்.

18 எட்டிமரப்பட்டையை சீவி அதன் உள்தோல் உடுத்து காய

வைத்து இடித்து தூளாக்கிவைத்துக்கொண்டு, 2 விரல் அளவு அதே அளவு உப்பையும், ஊர் வெற்றிலையில் வைத்துச் எடுத்து சப்பி விழுங்கி வெந்நீர் குடிக்க விஷம் மாறும்.

19 சிறிதளவு சுண்ணாம்புடன் பழப்புளியை சேர்த்து உள்ளங்கையில் வைத்து பிசைந்துவரச் சூடு உண்டாகும். அச் சூட்டுடன் கடிவாயில் பூச விஷம் மாறும்.

20 10 மிளகை வெற்றிலையில் வைத்துச் சப்பி அத்துடன் 3 பல்லு தேங்காய்ச் சொட்டும் வைத்துச் சப்ப உடன் விஷம் ஏறாது. வேதனையும் தீரும்.

புலிமுகச் சிலந்தி

1 பலாக்காயின் பாலை கடிவாயில் வைத்து நெருப்பு மூட்டிய தேங்காய் பொச்சு மட்டையை அதன்மேல் பிடிக்க மாறும்.

முற்காலத்தில் பலாக்காய் வெட்டியதும் அதன் பாலை முற்றத்திலுள்ள மரத்தில் அப்பி வைப்பார்கள். இது ஏன் எனப் பலருக்குப் புரியாதிருந்தது. புலிமுகச் சிலந்தி கடித்தவுடன் மரத்தில் அப்பிய பலாக்காயின் பாலை எடுத்து கடிவாயில் வைத்து நெருப்பினால் சூடேறும்படி செய்து சுகம் கண்டுள்ளார்கள்.

2 உப்பு, புளி, மிளகு, ஏலம் 1 களஞ்சு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் பூசிவிடலாம். இப்படி 3 நாட்கள் காலை, மாலை பூசி வருவதுடன் 10 மிளகு அவித்த நீர் 1 செம்பு விட்டு $\frac{1}{2}$ ஆக்கி அதை முதல் நாள் வெறும் வயிற்றில் குடித்து அடுத்த நாள் பேதி குடிக்க வேண்டும். (வைத்தியரை அணுகினால் விஷப் பேதி தருவார்கள்) அடுத்த நாளும் மிளகு அவித்த நீர் குடிக்க வேண்டும்.

பத்தியம்: கறுத்த சாமி அரிசியில் ஆக்கிய சாமிக்கஞ்சி மட்டும் குடிக்கவும்.

3 பழப்புளி, சுண்ணாம்பு சமபங்கு ஒன்றுகூட்டி மத்தித்து கடிவாயில் பூசவும் அன்று 1 பிடி துத்தியிலைய இடித்து சிறுபிள்ளையின் சலத்தில் கலக்கிக் குடிக்கவும்.

4 புலிமுகச் சிலந்தியின் விஷம் நீங்க தென்னோலையின் அடிமட்டையை இடித்து சாறு பிழிந்து 1 அவுன்ஸ் சாறு குடிக்கக் கொடுக்க பேதியாகி விஷம் மாறும்.

5 இரண்டு, மூன்று ஈச்சமிலையை எடுத்து நறுக்சி இடித்து சாறு பிழிந்து 1 அவுன்ஸ் குடித்தால் நன்கு பேதியாகி காலையில் சிலந்தி விஷம் மாறும்.

6 சிலந்தி கடிக்கும்போது அதன் வாயிலிருந்து ஒரு வகையான நச்சுத் திரவத்தை உடலில் செலுத்திவிடும். அந்நீர் பட்ட இடம் சிறு கொப்புளமாகி வெடித்து புண்ணாகிவிடும்.

இந்தநிலை மாற காலையில் 1 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடிக்கவேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து மூன்று நாள் செய்யவும் கடிவாயில் நல்லெண்ணெய் பூசி வரலாம்.

7 சிலந்தி கடித்த இடத்தில் தடிப்பும், அரிப்பும் இருக்குமானால் ஆடுதின்னாப்பாலை, மிளகு, பச்சை மஞ்சள் அரைத்து கடித்த இடத்தின்மேல் பற்றிட அரிப்பு, தடிப்பு குணமாகும்.

8 ஆடுதின்னாப்பாலை வேரை பால்விட்டு அரைத்து 1 உருண்டை (பாக்களவு) காலை ஒரு வேளை மட்டும் 3 நாட்கள் சாப்பிட விஷம் நீங்கும்.

மட்டத்தேள், நண்டுவாய்க்காலி (நட்டுவக்காலி), தேனீ, குளவி கடிக்குரியவை

1 இவைகளில் ஒன்றேனும் கடித்துவிட்டால் உடனே சுண்ணாம்பை பூசிவிட்டு கத்தரிக்காயைச் சுட்டுக் கடிவாயில் வைத்துக் கட்டவும்

2 நாயுருவிப் பூண்டின் கொழுந்தை கசக்கி கடிவாயில் தேய்ப்பின் குணமாகும்.

3 சுண்ணாம்பு ஒட்டறை இரண்டையும் சேர்த்து மசித்து கடிவாயில் போட்டால் குணமாகும்.

4 உருளைக்கிழங்கை சீவி அரைத்து கடிவாயிலில் வைத்து கட்ட மாறும்.

5 பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்து கடிவாயில் பூச குணமாகும்.

6 ஒரு சீலையில் மண்ணெண்ணையை நனைத்துக் கடிவாயில் போட்டு சிறிதாக எண்ணெயில் ஒரு சொட்டு விட்டுவர சுகமுண்டாகும்.

7 கோழிக்காரத்தில் 1 நெல்லிடை எடுத்து வாயில் வைத்து சப்பி அதன் இரசத்தை உள்ளுக்கு விழுங்க வேண்டும்.
கோழிக்காரமாவது:- கோழியின் மலத்தின் மேலிருக்கும் வெண்மையான ஒரு வகைச் சாரமாகும். இதைச் சேர்த்து ஒரு சீசாவில் அடைத்து வைத்து தேவையானநேரம் எடுத்துப் பாவிக்கவும்.

8 குறிஞ்சா இலையைத் தேசிப்புளி விட்டு அரைத்துப் போட்டு வீக்கத்துக்குப் பூசவும். குளவி கடித்த இடத்தில் மேற்படி அரைத்த கூட்டைப் பூசுவதினால் குளவி கடித்த கொடுக்கை விட்டுச் செல்லும் கொடுக்கு விழுந்து விடும். இவ்வாறு செய்யாவிடில் அவ்விடத்தில் கட்டு உண்டாவதைக் கண்டுள்ளேன்.

பெரும் செருப்படி என்னும் மூலிகையுடன் 10 மிளகு 4 உள்ளி விழுதுபட அரைத்து உட்கொள்ள நட்டுவக்காலி விஷம் முறியும்.

- முற்றிய தேங்காயை வாயில்போட்டு சப்பி அதன் பாலை உள்ளுக்கு விழுங்க நட்டுவக்காலி விடம் நீங்கும்.
- தேங்காய்ப்பாலுடன் நாவல் கொழுந்துச் சாறு கலந்து ½ தம்ளர் குடிக்க நட்டுவக்காலி விடம் மாறும்.
- 10 மிளகு, தோல்போக்கிய 3 வெள்ளைப் பூண்டையும் அரைத்து உள்ளுக்கு விழுங்கி வெந்நீர் குடிக்க நட்டுவக்காலி கடிப்பதினால் ஏற்படும் உபாதிகள் விடம் தீரும்.

எலிக்கடி

எலிகளில் சில மிகவும் நஞ்சு கூடியதாகவுள்ளது. இதனால் மூச்சுத் திணறல் இரைப்பு நோயும் உண்டாகும். சிலருக்கு குளிர் காய்ச்சலுமுண்டாகும். இதை நீக்க:-

- களர்சிசெடியின் இலைச்சாறு 1 மேசைக்கரண்டியுடன் அதே அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காலையில் 1 நேரம் கொடுத்து வரலாம்.
- பச்சை நன்னாரியின் வேர் 10 எடுத்து மைபோல அரைத்து எலுமிச்சம்பழம் அளவு 1 தம்ளர் பசும்பாலில் கலக்கி குடித்து வர நஞ்சு குறையும்.
- எலி நஞ்சினால் இழுப்பு வருமாயின்:- கொழிஞ்சி வேர்ப்பட்டையை நீர்விட்டு மைபோல அரைத்து 1 கொட்டைப் பாக்கு அளவு உள்ளுக்கு 3 நாள் கொடுக்கவும்.
- விளாவேர், பருத்திவேர் இரண்டையும் அரைத்து பாக்களவு பசும் நெய்யில் சாப்பிட எலி நஞ்சு தீரும்.
- பூனை மலத்தைப் பொடிசெய்து அதில் 2 விரல் அளவு எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலையில் மூன்று நாள் சாப்பிட நஞ்சு தீரும். புளி, உப்பு நீக்கி பத்தியமாக சாப்பிட வேண்டும்.

1 எலிகடித்த வாயில் பவுண் சூடாக்கி சுடுவது நாட்டு வழக்கம்.

2 நன்னாரிவேரை அரைத்து பசுப்பாலில் கலக்கிக் கொடுப்பதும் எம் நாட்டு வழக்கம்.

3 எலியின் மலத்தை தூள் செய்து 2 விரல் அளவு வாழைப்பழத்தினுள் வைத்து மென்று தின்னவும். 3 நாள் காலையில் பத்திய உணவு உண்ண வேண்டும்.

4 கடிவாயில் பாகலிலையையும் 6 மிளகும் அரைத்துக் கட்டவும்.

5 கறிமுருங்கை இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் 2 மேசைக்கரண்டியளவு குடிக்கக் கொடுக்கவும். 1 நாளுக்கு 2 தரம்.

6 1 மேசைக்கரண்டி குப்பைமேனிச்சாறு, ஒரு மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயும் கலந்து 1 முறை குடிக்கவும். பத்தியம் ;- 3 நாளுக்கு பச்சையரிசிக்கஞ்சி மாத்திரம் குடிக்கவும். 4 ம் நாள் குளித்து அன்று உப்பை வறுத்துச் சேர்க்கவும். புளி நீக்கவும் 5ம் நாள் முதல் பத்தியம் நீக்கி உண்ணவும்.

மஞ்சள் கிழங்கு ஒன்று எடுத்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து எடுத்து அத்துடன் ஒரு திரிசெய்து நல்லெண்ணெயில் நனைத்து இரண்டையும் எரிக்க மஞ்சள் கிழங்கு எரிந்து சுடர்விடும். அதில் வரும் எண்ணெய் கடிவாயில் பூசவும். பின்பு மஞ்சளை நூற்று விட்டு கடிவாயில் எரித்த மஞ்சள் தேறினால் சுட்டு விடவும்.

7 தவசி முருங்கை பட்டையை அரைத்து வெள்ளாட்டுத் தயிரில் கலந்து உட்கொள்ள எலிக்கடியின் நஞ்சு தீரும்.

அட்டை

பலவகைப் பூச்சிஇனங்களில் ஒன்று இதிலும் பலவகையுண்டு. ஒருஇன அட்டை ஆறு, குளம், ஏரி போன்ற நீர்நிலையங்களிலிருக்கும் இந்த இனமே மனிதர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும் தீங்குசெய்வனவும் ஒருவகையில் நன்மைபயப்பனவும்; இது பார்ப்பதற்கு கயிறு போலவும் நீளும் தன்மையுடையது. இதுகடித்து நஞ்சு உடலில் சேராது. இது கடிக்கும்போது இதனை இழுத்தால் எமது தசையை இழுத்து வந்து விடும். இப்புண்ணை மாறச் செய்யவேண்டும்.

இவ்வட்டை கடித்து விட்டால் எமது இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடும். அது பெருத்து வரும் இதை எடுப்பதற்கு புகையிலைநீரிலூறப்போட்டு அந்த நீரை கடித்த இடத்தில் பூசினால் அட்டை தானாக விழும். அதன் பின்பு சிறிது சுண்ணாம்பை பூசிவிட குணமாகும். இவை இப்போதும் மலைநாட்டில் காணக்கூடியதாகவிருக்கின்றது. இதன் உபத்திரத்தை நீக்குவதற்காக தேயிலைத்தோட்டத் தொழிலாளர்கள் வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, புகையிலை அதிகம் பாவித்து வேறு ரோகங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இவ்வட்டையின் உதவியுடன் மருத்துவர் யானைக்கால் வியாதி குணப்படுத்துகிறார்கள். வீக்கமுள்ள இடத்திலுள்ள காரிஇரத்தத்தை உறிஞ்சப்பட்டு வீக்கத்தை நீக்க பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மர அட்டை

இதற்கு அரசம் பட்டையை இடித்து சூரணமாக்கி அதில் 3 விரல் அளவு எடுத்துச் சாப்பிட சுகமாகும். ஒருகிழமை புளி, காரம் நீக்கி உண்ணவும்.

ஆடு தின்னாப் பாலைச்சாற்றில் பச்சைக் கற்பூரம் கலந்து

1 நேரம் சாப்பிட மாறும். அன்று உப்பு, புளி, காரம் நீக்கிச் சாப்பிடவும். இரண்டு நாட்களுக்கு சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சில விசங்கள்

சிகிச்சை:- தயிர்வேளை, குப்பைமேனி, கறிமுருங்கையிலை இவற்றில் ஒன்றின் சாற்றில் வலது பக்கம் விஷம் தீண்டியிருந்தால் இடது காதினுள்ளும், இடது பக்கம் விஷம் தீண்டியிருந்தால் வலது காதினுள்ளும் பிழிந்துவிடச் சுகமாகும்.

விஷக்கடிவாயிலுண்டாகும் வீக்கம், குத்து வலிகளுக்கு ஒற்றடம்

1 அவுரிவேர்
2 எருக்கின்வேர்
3 அழுக்கிறாய்
4 கறிமஞ்சள்
5 மிளகு
6 முருங்கைப்பட்டை
7 நொச்சிப்பட்டை

சரிபங்கு எடுத்து இடித்து வறுத்து வேப்பெண்ணெய் விட்டுக் குழைத்து பொட்டணம் கட்டி வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் கொடுத்து அதில் வைத்துக் கட்டிவிடச் சுகமாகும்.

மயிர்க்கொட்டி

இதன் மயிர் பட்ட இடத்தில் வீக்கம், தினவு, சொறிவு ஏற்பட்டு நோயாளி வேதனைப்படுவார்.

அவ்விடத்தில் நல்லெண்ணெய் பூசி அம்மயிர்களை கூரிய கத்தியினால் வழித்து எடுக்க வேணும் அதன் பின்பு நல்லெண்ணெ பூசவும்.

மயிர்கொட்டி மயிர் கண்ணுக்குள் விழுந்து கண்வீங்கி வேதனை உண்டாகும் இதை நீக்க

நன்றாகப் பழுத்த தேன்கதலி வாழைப்பழத்தை தோல் நீக்கி விட்டு அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டு எடுத்து கண்ணில் வைத்துக் கட்டி படுத்துறங்கில் குணமாகும். கண்ணில் எப்பொருள் பட்டாலும் உடன் கண்ணை துப்பரவு செய்து (மாதாளம் துளிர் அவித்தநீரினால் கழுவிக் கொள்ளவும்) கண்ணை மூடியிருப்பது சாலச் சிறந்தது.

கரப்பான் பூச்சி

இது அவ்வளவு விடம் பொருந்தியது இல்லை. சிலசரும ரோகங்களுண்டாகலாம். மஞ்சளுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து பூசினாலே போதும். புண்மாற சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெய் பூசவும்.

அரணைக் கடிக்கு

இது யாரையும் கடிப்பதில்லை. கடித்த விட்டால் விடம் ஆகும். சிறிதளவு பனை வெல்லம் வாயில் போட்டு சாப்பிட நஞ்சு நீங்கும்.

சாறணை வேரை அரைத்து சிறுநீருடன் கலந்து உள்ளுக்குக் குடிக்க நஞ்சு பரவாதிருக்கும். இதை அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டவும்.

பத்தியம் :- உப்பு நீக்கிய ஆகாரம் கொடுக்கவும்.

மூங்கில் துளிரை அரைத்து சாறு பிழிந்து மிளகுதூள் 3 விரல் போட்டு ½ டம்ளர் மட்டில் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றுடன் பெருங்காயம் உரைத்து பூசிவிடலாம்.

அரணை கடிக்காது நாக்கினால் நக்குமென்பார். நக்கினால் மரணமென நாட்டு வழக்கம்.

''அட்டை கடித்தால் குட்டை, அரணை கடித்தால் மரணம்' என்றும்,

''அரணைக் கடியை ஆற்றும் சிறுகுறிஞ்சான்" எனப் பழமொழிகளுண்டு.

இக்கடியினால் தாக்கப்பட்டவர் உடம்பு முழுவதும் நடுங்கும். வாயிலிருந்து நுரை விழும்.

தாராவுண்ணிக் கடி

தேங்காயெண்ணை பூசினால் சுகம் வரும்.

சின்ன வெங்காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் குணமாகும்.

மண்ணுண்ணிப் பாம்புக் கடி

மண்ணுண்ணிப்பாம்பு கடித்தால் மலையிலும் மருந்தில்லை என்றும் அதற்கு மருந்து மடியிலிருக்கின்றது எனவும் கூறுவர். மடியிலுள்ள மருந்து 'சுண்ணாம்பு'

நல்லெண்ணெயும் குரக்கன் கூழுங் கலந்து ஒரு வாரம் வரை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்.

ஓணான் கடி

ஓணான் கடித்த இடம் பிறைபோன்ற காயம் உண்டாகும். அதில் வீக்கம், நமைச்சல், குத்தல், வேதனை, உடல் சோருதல், மலத்தில் பலநிறம் தோன்றுதல் உண்டாகும்.

இதற்கு மூங்கில் குருத்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து 2 மேசைக் கரண்டியுடன் வெருகடியளவு (இரண்டு விரல் பிடியளவு) மிளகுத் தூள் போட்டு 5 நாள் காலை, மாலை குடித்து வரவும்.

காணாக்கடி

ஒருவகையான சிலந்தி மனிதர் நித்திரையிலிருக்கும் போது கடித்து விடும். ஆனால் உடனே வலி தெரியமாட்டாது. விடிந்தபின் கடிவாயில் வீக்கம் சிறு வேதனையுண்டாகும். இப்படியான குணம் குறி தென்படில் காணாக்கடி எனக் கொள்ளவும். சிகிச்சை:-

1. பொன்னாவரையின் சாற்றை பூசின் குணம் வரும்.
2. குப்பைமேனி இலை, மிளகு இரண்டையும் அரைத்து சிறுபிள்ளையின் சலத்தில் குழைத்துப் பூசவும்.
3. அடுப்புச் சாம்பல் அல்லது திருநீறு பூசினாலும் குணம் காணும்
4. ஒருகுடம் நீரில் ஒருபிடி அறுகம்புல்லைப் போட்டு இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து அதில் குளித்துவிட்டு 7 மிளகைச் சப்பி விழுங்கின் குணம் காணும்.

நச்சுத்தன்மை பொருந்திய எவை கடித்தாலும் பொது சிகிச்சை விபரம்

பாம்பு, தேள், வண்டு எது கடிக்கினும்

பச்சையாக வாழைத்தண்டு மட்டையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அத்துடன் நெல்லிச் சாறும் கலந்து 1 டம்ளர் குடிக்க நஞ்சு இல்லாது போகும்.

ஆடுதின்னாப்பாலையின் வேர் இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு 3 விரல்தூள் உள்ளுக்குள் கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்கச் சுகமாகும். இந்நாளில் கடும் பத்தியமிருக்க வேண்டும்.

மஞ்சளுடன் சிறிது பசுவின் சாணத்தைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கடிவாயில் பூசி விடவும்.

கடி எதுவாக இருப்பினும் கடிவாயில் வீக்கம் இருக்குமானால் குப்பைமேனி இலைச்சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கலந்து பூச வீக்கம் வேதனை மாறும்.

பூனை, எலி, நாய், பூரான் என்பன கடித்தாலும்:-

மஞ்சள், உப்பு, சுண்ணாம்பு சமஅளவு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் 3 நாட்கள் அடுத்து பூசிவர எந்த விசமும் மாறும்.

கடித்தது எதுவென்று தெரியாவிட்டாலும் பூவரசம் பூக்களில் 10 எடுத்து நசுக்கி 1 தமிளர் நீர் விட்டு அதை $\frac{1}{2}$ பங்காக்கி எரித்து காலை, மாலை 1 மேசைக்கரண்டி குடித்துவர அரிப்பு தடிப்பு, புண் இருப்பின் மாறும். இம்மருந்து சாப்பிடும்போது கடுகு, எண்ணெய், மீன் நீக்கவும்.

தும்பை இலைகளையும் சுத்தப்படுத்தி இடித்து சாறுபிழிந்து 1 மேசைக்கரண்டி உள்ளுக்குக் குடிக்கக் கொடுப்பதுடன் இத்துடன் இலை, பூ அரைத்து கடிவாயில் போடச் சுகம் காணலாம்.

எது கடித்துவிட்டது எனச் சந்தேகப்படும்போது உடனடியாக படிகாரத்தைத் தூளாக்கி அதில் 2 விரல் தூள் $\frac{1}{2}$ தமிளர் வெந்நீரில் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் நல்ல சுகம் காணலாம்

விடம் தீண்டப்பட்டவர் ஆணாக இருப்பின் 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுமியின் சிறுநீரையும், பெண்ணாகவிருந்தால் 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவனின் சிறுநீரையும் எடுத்து 1 மேசைக்கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க சுகமாகும்.

கருஞ்செம்பை வேரையும் அதன் விதையையும் சமபங்கு எடுத்து இடித்துச் சூரணமாக்கி அதில் இரண்டு விரல்தூள் நெய் அல்லது வெண்ணெய் கலந்து 1 நாளைக்கு 3 வேளை கொடுத்தால் சிறு பாம்பு, தேள், வண்டு, பூரான், மரஅட்டை போன்றவற்றின் நஞ்சு தீரும்.

கடிபட்ட இடத்தில் கருஞ்செம்பை மரவேரின் கனத்தபாகத்தை எடுத்து கல்லில் உரைத்து மேல் பற்றாகப் போடுவது நல்லது.

துரிசு, அத்தம், மிளகு வகை 1 களஞ்சு நேர்வாளம் 1 களஞ்சு இவற்றை தேசிப்பழச்சாற்றிலூற வைக்கவும் 4 அல்லது 5 நாள்களின் பின் எடுத்து தேசிப்பழச்சாற்றாலரைத்து பயறளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு,

எந்த நஞ்சுக்கடியானாலும் 1 மாத்திரை எடுத்து சிறிது நீர் விட்டரைத்து கண்ணில் மைபோலத் தீட்டினால் போதும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல மாறும்.

அலரிக்காய் வேர் உண்பதனா லேற்படும் நஞ்சுக் குணங்களை நீக்க

இச் செடியை நம் நாட்டுப்புறங்களில் கோவில்களில் வளர்க்கிறார்கள். இது ஒரு பூச்செடி. இதன் பூ, காய், இலை, பால் யாவும் விடமாகும். ஆனால் ஆடுகள் காயின் மேல்தோல், இலை, பூ என்பன உண்ணுகின்றது. அவை மரணிக்கவில்லை. ஆனால் இதன் விதையிலுள்ள பருப்பும், எண்ணெயும் கூட்டிச் சாப்பிட்டால்

கொடிய விடமாக மாறுகின்றது. எமது ஊரில் இதனால் தமது உயிரைப் போக்கி அழியும் மக்களும் கூடிய பங்கிருக்கிறார்கள். இதன் பருப்பில் ஒருவித வெறுப்புள்ள சுவையும், துர்நாற்றமும் கொண்டதாகவுள்ளது. இதனால் இதைக்கொண்டு மற்றவர்களை கொலை செய்வதற்குப் பயன்படுத்துவதில்லை.

அதிகம் கடினமான கோபத்தினால் மனதை வைரமாக்கி. இக் கொடிய நஞ்சை உட்கொள்கிறார்கள்.

இதன் நஞ்சுக் குறி குணங்கள்:

வாந்தி, பேதி, வாயில் நுரை தள்ளல், வயிற்றில் சகிக்கமுடியாத கடுப்பு, மயக்கம், பல்லுக் கிட்டிக்கொள்ளுதல் இன்னும் பல குணங்களை வெளிக்காட்டி சில மணி நேரங்களில் மரணத்தையுமுண்டாக்கும்.

முறிவு:

கடுக்காய் $\frac{1}{4}$ பலம் $\frac{1}{8}$ படி நீர்விட்டு $\frac{1}{2}$ வாசியாக வரும்வரை எரித்து அதை அருந்தக் கொடுக்கவும். அல்லது கலப்பைக் கிழங்கை $\frac{1}{4}$ பலமெடுத்து $\frac{1}{4}$ படி நீர் விட்டு அதை $\frac{1}{2}$ வாசியாக்கிக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

வாந்தியாக்க:

துரிசு 1 குன்றி இடை எடுத்து வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க அலரி நஞ்சின் உக்கிரம் குறையும்.

நக விசம்

மனிதரின் நகத்திலும் விடம் செறிந்துள்ளது. உடலில் ஏற்படும் சொறிவு – பருக்கள் முதலியவற்றில் நகத்தால் தீண்டுவதை முற்றாக விலக்கிக் கொள்ளவும். தவறின் இச் செயலால் பல தீங்குகள் ஏற்படும் என்பதை உணரவும்.

✱ *பல வைத்திய முறைகளை மேலே கூறியுள்ளோம். இவைகளில் தங்களுக்கு வசதியான ஒன்றைப் பாவித்து பயன் பெறுமாறு வேண்டுகின்றோம்.*

நிறுவனர்

தமிழ் வருட மாதங்களும் பருவகாலங்களும்

சித்திரை, வைகாசி	—	இளவேனில் காலம்
ஆனி, ஆடி	—	முதுவேனில் காலம்
ஆவணி, புரட்டாதி	—	கார்காலம்
ஐப்பசி, கார்த்திகை	—	கூதிர்காலம்
மார்கழி, தை	—	முன்பனிக்காலம்
மாசி, பங்குனி	—	பின்பனிக்காலம்

காற்று வீசும் திசைகள்

வடக்கிலிருந்து தெற்கு	—	வாடைக்காற்று
தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி	—	தென்றல் (சோளகம்)
மேற்கு ,, கிழக்கு ,,	—	(கச்சான்காற்று) கோடைக்காற்று
கிழக்கு ,, மேற்கு ,,	—	கொண்டல் காற்று

குறள்:-

★ மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.

நோய் வராத அளவு உணவை உண்டுவந்தால் உயிர்க்கு துன்பம் உண்டாகாது.

★ மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்.

உடலுக்கு தேவையான உணவுகளை உண்டுவந்தால் மருந்து கள் தேவையில்லை.

★ நோய் நாடி நோய் முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

நோய் வந்த காரணம் அறிந்து அது தணியும்வழிக்கு ஏற்றதைச் செய்க.

உ

பாராட்டுக்கடிதம்

உலகத் தமிழ்ப் பண்பாட்டு இயக்கம்

மலேசியா
17 – 3 – 97

மாண்புடைய அருள்திரு ஆ.சி. முருகுப்பிள்ளை அவர்கள் வணக்கம் வாழ்க! தாங்கள் நீடுவாழ்கவே!

ஐயா, தாங்கள் அனுப்பிய அறத்தமிழ்ஞானம், அறம் வளர் இளந்தமிழ் ஏடுகள் வந்துற்றன. மிகமிக நன்றி பாராட்டுகின்றோம். அறத்தமிழ்ஞானம் மெய்யாகவே அறிவியலறத்தையும், அறவியல் மெய்மையும் படைக்கப்படும் ஏடு. பழந்தமிழறிவாற்றல் மிக்கத்தங்களின் பண்பறிவு மிகமிக ஆழமானது. அரியபல சிந்தனைகளையும், ஞானவித்துகளையும் அதில் படித்திருக்கிறேன்.

தங்கள் விநாயகர் தரும நிதியம் அறவழியில் அரும்பாடு பட்டுவருவதை நான் வெளிநாடுகளில் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அரியபல சிறுசிறு நூல்களை செறிவாகவே வெளியிட்டிருக்கிறீர்கள். இறைமைக்கருத்துகள் ஊறிவரும் இளந்தென்றல் உள்ளம் உங்களுடையது. தங்களது திருக்குறள் விளக்கம் உலகியம் தரும் தனிவிளக்கு.

'தமிழுக்குத் தொண்டு செய்வோர் சாவதில்லை' என்பது போல், நீங்கள் நீடூழி வாழ்ந்து அருட்பணியும், அறப்பணியும் செய்து, ஊழித்தீயிலிருந்து மக்களைக்காக்க வேண்டும்! ஈழத்தில் இறைமை முற்றிலும் அழிந்துவிடவில்லை என சான்றுகாட்டி எழுதுகிறீர்கள்.

அறவினை ஓம்பியும், தமிழியம் வளர்த்தும் வருவோர் குறைகிறது. அரசியல் பிழைத்தார்க்கு அறங்கூற்றம் என மெய்ப்பித்துப் போராடுவோம். ஊழல்கள் செய்வாரை அறம் வெல்லும்! அதுவே அவர்களைக் கொல்லும். 1974ல் யாழ்ப்பாணத்தில் தோன்றிய இயக்கம் இது 1976 முதல் இதன் தலைவனாக, அடிமையாக இறைமையுடன் பணியாற்றுகிறேன் தொண்டாற்றும் நான் 67 அகவை ஆனவன். இறைவனே என்னை இயக்கி ஆற்றலைத்தருகிறான் அரசியல் – கட்சி – மதம் எதுவும் எமக்கில்லை. நான் தமிழன். நன்றியுடன்.

இப்படிக்கு,
ந. வீரப்பன்

விநாயகர் தரும நிதியம்

புலோலி மேற்கு பருத்தித்துறை.

விநாயகர் = தொழில் புரிவதற்குரிய எண்ணத்தை உள்ளத்திலே உருவாக்குபவன். காற்றுப்பொருள், எண்களில் "௩ 3" கிரகங்களில் வியாழபகவான்.

ஞாபகார்த்த நிதி = திரு. சி. ஆ. சிவக்கொழுந்து
திருமதி. ஆ. சி. இராசம்மா
(வ. க. கோ. சரவணமுத்துவின் மகள்)
செல்வன் ஆ. சி. மு. சுப்பிரமணியன்

நோக்கம் = அறிவு வளர்ச்சிப் பணி
ஊனமுற்றோர் உதவிப் பணி, கருமயோகப் பணி

தர்மகர்த்தா சபை

1. திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை
நிறுவனர், நிர்வாகி, ஆயுட்காலத் தலைவர்.

3. திரு. வ. ச. செல்வராசா செயலாளர் – பொருளாளர்

கௌரவ உறுப்பினர்கள்

6. திரு. சு. வேதாரணியம் 10. திரு. கி. திருநாவுக்கரசு
11. திரு. சி. வ. ஆறுமுகசாமி
12A. திரு. செ. இராமலிங்கம் – உப தலைவர்
12B. திரு. பா. குமரகுரு

கௌரவ உப உறுப்பினர்கள்

திரு. க. கேதீஸ்வரநாதன் திரு. க. பாலகிருஷ்ணபிள்ளை
திரு. ஆ. க. பொன்னம்பலம்

பிறப்பு, இறப்பு இரண்டும் இயற்கையானது. இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தைச் சீராகவும், சிறப்பாகவும் வளர்ச்சிக்குரிய வழியில் அமைப்பதற்குத் போதிய அறிவும், அனுபவமும் பெற்றவர்கள் பரந்த நோக்குடனும், கடமை உணர்ச்சியுடனும் சேவை மனப்பான்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டு வேதனம் அறியாமை, அனுபவமின்மை ஆகியவற்றால் உந்தப்பட்டும், செயற்பட்டும் வரும் சிறார்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக அமைவதும் நல்லதொரு மனிதகுலம் உருவாக வழிகாண உதவுவதும் சாலவும் சிறந்ததாகும்.

ஸ ஸ் ஸி ஷ ஷ் ஷி ஜ ஜ் ஹ ஹ் க்ஷ க்ஷ்

S. Raveeindiran
Attorney - At -Law, & Notary Public,
Thumpalai Road,
Thumpalai,
Point Pedro.

Prior Registration
Paru A ~~301/188~~, 189

No 84
2-7-90

To the notice of all, I, Alvappillai Sivakolnuthu Muruguppillai, a resident of Alvai North Viyapari moolai and the Proprietor of 'Vinayagar Rice Mill' at Theniamman Road, Puloly West hereby declare that:-

The 'Vinayagar Rice Mill' at Theniamman Road, Puloly West and situated within the land descriped elsewhere in this deed, had been established by me and is in operation for many years and the income from this mill is being deposited in a fund called 'Vinayagar Charity Fund' and is being used for the advancement of Education, Art and Culture of the people of this area for the publication of standard, useful and rare Tamil books and for helping poor children, aged and disabled people up to now and I wish and hope that this should continue in future as well.

To the notice of all, I, Alvappillai Sivakolunthu Muruguppillai, for the above mentioned reasons and owing to the unfaithfulness of all myfamily members to whom, upto October 1986, I have given lands, jewellery and cash in the presence of Kanagasabi Suntharalingam from Alvai west Alvappillai Kandiah Ponnambalam of Alvai North and Vinasithamby Kaneshanathan of Puloly West and having realised the certainity of death I decided that while I am

physically strong, to donate for charity, the land described elsewhere in this deed and where my 'Vinayagar Rice Mill' is situated, together with all the buildings, machineries and auxiliary machineries and because I, Alvappillai Sivakolunthu Muruguppillai being the person who established the 'Vinayagar Rice Mill' and remained as the Managing Director and the life president, decided to make me and the others Vallipuram Kumarasamy Kanapathippillai Kanthappoo Thangarajah, Vallipuram, Sathasivam Selvarasa and Ampalavanar Thuraisingam, all from Puloly West and in addition Subramaniam Vethariniyam of Alvai North and Kanmany wife of Gopalu and daughter of Manickam all of whom had been trust worthy and faithfully laboured for the progress of this establishment from the begining, to constitute the Charity Board.

To the notice of all, I, Alvappillai Sivakolunthu Muruguppillai, for the matters referred to above, donate and hand-over to the Charity Board, the land described elsewhere in this deed, with the above said 'Vinayakar Rice Mill' within it, the buildings, the movable properties such as the machineries and its auxilliary machineries, appliances and the furniture.

I hereby declare that the above mentioned Charity Board, should function within the following conditions and regulations and that it should ensure to preserve and look after my 'Vinayagar Rice Mill' the main component of the assets of the Charity Board and to continue the good services and charity hitherto done by me and if due to circumstances beyond control, these good services and

charity are unable to be continued, among the movable and immovable assets of the 'Vinayagar Rice Mill', except those which would be essential for the functioning of the Board, such as the land, the buildings and furniture, all the other assets, could be sold in public and the proceeds will have to be deposited in a Savings Account, in a bank and only from the earnings of this Account, the good services and charity should be continued by the 'Charity Board' referred to above

Furthermore, those trustees, who are already appointed and who would be appointed in the course of time will have the right to remain as life-long trustees and in order to make them function jointly and not independently they should in their first meeting it self, appoint a Board to be called 'Vinayagar Charity Fund' constituting themselves as the members and I declare that the responsibility of executing the charity service will there after be theirs.

The Board of Trustees at their first meeting, for the smooth functioning of the affairs will elect a Vice-President a Secretary, a Treasurer and an Administrative Officer, and the right of changing the Officials during the course of time, is vested with the Charity Board and while I, Alvappillai Sivakolunthu Muruguppillai will remain as the life-long president of this Board will also have the right to take the final decision on the resolutions passed by the Board.

In case any one of the trustees, behave against the resolutions adopted by the Board of Trustees or had been convicted by the Courts for any criminal case, that trustee will be dismissed by the Board and,

If a trustee requests permission on writing to resign from his post the Board of Trustees would permit him to resign and,

If a trustee fails to attend six consecutive meetings, the other trustees of the Board could take a decision to dismiss him from his post.

For the vacancies that occur in the Board in the above said manners the rest of the trustees in the Board will elect and appoint suitable person or persons who are dedicated to similar charity services.

I hereby declare further - more, except that of the election of trustees for the Board, all the other resulutions should be passed for adoption by a minimum number of five members of the Board and there after all the trustees of the Board are bound to serve in accordance with the resolutions thus passed.

Also the account of the Charity Fund at the end of each year should be audited by a person appointed by the Board of Trustees and should be submitted and unanimously accepted at each Anual General Meeting, and

In order to execute their duties and responsibilities effeotively the trustees themselves could enact necessary laws and smoothly administer the charity accordingly.

Further - more any cases relating to the Board should be persued with the approval of the legal advisor of the Charity Board and,

The whole expenditure on the above, should be met by the Board itself and,

After my demise, the Board of Trustees should elect one among themeselves to be the next president and,

After my deth, body should be handed over to the Medical Faculty and the expenditure incurred on this should be met by the Board,

If due to unavoidable circumstances my body could not be handed over to the Medical Faculty, my funeral arrangements to be done and the body cremated by the Board of Trustees and the expenditure for this to be met by the Board and,

I hereby declare that none of my family members should be allowed to participate in my funeral arrangements,

I declare further that, the said property has been mortgaged for a sum of Rs. 1 ,20, 000 /- on deed No. 363 by K. Rajasegaram, Notary Public and the said amount should be settled by paying out from the Business Capital.

Sgd/ A. S. Muruguppillai — A. Thuraisingam
V. K. Kanapatnippillai — S. Vetharaniyam
K. Thangarasa — K. Kanmany
V. S. Selvarajah

Sgd/ **S. Raveeindiran**
Notary Public

★ The above Charity deed and the Appointment of Trustees were Executed on 2 - 07 - 1990

Northern Region, Jaffna District, Vadamaradchy Division, Point Pedro Parish Puloly West, Malavarajar Kurichchiirai "Nedunkulavelithenni" 10 Lachams 9½ Kulies and Paddy Husking Machine together with its Accessories.

Note:-

While on personal grounds, Mr V. K. Kanapathippillai, Mr. K, Thangarasa, Mr. A. Thuraisingam and Mrs K. Kanmany resigned from the Board of Trustees the following are appointed as new trustees:

Mr. S. Ramalingam — Mr. K. Thirunavukarasu
M. P. Kumaraguru — Mr. S. V. Arumugasamy

Those who are to be praised (Thanked)

To Dr. S. Kannusamypillai Who has published this medical book which we have used to compose this book.

To Mr. Sampanthan of Mylarpore

To Dr. C. K. Maniccavasakar, The redress who are benefitted by this book thank them.

** ** ** ** ** **

Regarding the influence of food items. The organizer of the Point Pedro Annai Medicals has evolved a system and as venous bites by Dr. S. S. Velummylum had given us notes regarding venous bites.

Puloly west
22 - 08 - 1993

Organizer

VINAYAKAR CHARITY FUND

Puloly West, Point Pedro.

DETAILS OF ACCOUNTS

1.4.90	— 31.3.91	382999 —
1.4.91	— 31.3.92	1086436 —
1.4.92	— 31.3.93	1194961 —
1.4.93	— 31.3.94	473286 —
1.4.94	— 31.3.95	305361 —

ACCOUNTS DETAILS

(INCLUDING FREE RICE TO THE DISABLED PEOPLE) From 1.4.95 to 31.4.96

Free Rice to the disabled and Aged People	45165 —
Publications	171303 —
Annual grant to four Community Centers	8400 —
Annual grant to the Public Institutions	33481 -
Free news papers to the Community Centre	3680 —
Grant comission paid from rice sales To the Navalar Community Centers	10150 —
Free rice issued on *3-04-1996*	37000 —
Sitta Medicine Donations	46900 —
Annual grant to the Vathiry Paramanantha Madam	14700 —
	370779 —

Three hundred seventy thousand and seven hundred and seventy nine.

DETAILS OF FREE PUBLICATIONS

1	"Araththamil Gnanam" *1933* copies *1995* Feb - May	16140 —
2	"Ariviyal Sindani Alai" First Edition *2347* copies	26990 —
3	"Ariviyal Sindani Alai" 2nd Edition *1600* copies	20220 —
4	"Vishakaddi Moolikai Maruthuvam" *1600* copies	15960 —
5	"Thathuva. Gnanam" *1213* copies	46800 —
6	"Araththamil Gnanam" Medical Special - Edition *1213* copies	25473 —
7	"Anma Uruvakum Vitham" - *1330* copies Uruppeluthu copy - *3139* copies	19720 —
		171303 —

On 3-6-96 the following changes are made.

'A' When I am dead, I wish that my eyes are donated to give sight to two blind persons, before my body is disposed into the sea for being eaten by the sea - born creatures.

'B' This amount, namely the capital plus the interest have been paid and the said property redeemed on ***19-9-1990.***

VINAYAGAR CHARTY FUND

Puloly West, Point Pedro

Vinayagar: Lord Vinayagar insists in our mind to work hard.

He is wind amongst the numbers. He is number 3 and amongst the Planets he is Jupiter.

Memorial Fund: Mr. S. A Sivakolunthu

Mrs. A. S. Rasammah
(Daughter of V. K. K. Saravanamuthu)

Master. A. S. M. Subramanian

Motive: 1. To promote knowledge (Education)

2. Assistance to the Inv..ds, Crippled and Blind.

3. To encourage people to perform duties honestly.

* இப்பிரதி பொது நிறுவனங்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பெறும்.
* தனிநபர்கள் ரூபா 21ம். + விற்பனையாளர் கமிஷன் ரூ 4/- சேர, விலை ரூ. 25/- செலுத்திப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

உ

எமது வெளியீடுகளைப்
பின்வரும் விலாசங்களில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

- ஐயா - சச்சிதானந்தன்
  ஜோஸ்யர் பொத்தகசாலை,
  யாழ்ப்பாணம்,
- சி சி. வரதராசா
  கொழும்புத்துறை.
- சிவ. ஆறுமுகசாமி
  கோணாவளை கிழக்கு,
  கொக்குவில்.
- வழி கலை இலக்கிய வட்டம்
  சுன்னாகம்.
- அபிராமி மருந்தகம்
  நீர்வேலி.
- சூர்யா பார்மசி
  புத்தூர்.
- அஷ்டலட்சுமி கலண்டர் நிறுவனம்
  கண்டி றோட், கைதடி.
- சிவம் மருந்தகம்
  சாவகச்சேரி-
- சின்னையா ஸ்ரோர்ஸ்
  கொடிகாமம்.
- அன்னை மருந்தகம்
  பருத்தித்துறை.
- S. K. சாமி
  நெல்லியடி.
- கலைச்சோலை
  வவ்வெட்டித்துறை.

இவ் வெளியீடு புலோலி மேற்கு, விநாயகர் தரும நிதியத்திற்காக விநாயகர் தரும நிதிய அச்சகத்தில் பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

ஓ